Эврика

Г. Свиридонов

Лесной огород

О КНИГЕ

Геннадий Михайлович Свиридонов 'Лесной огород'

Второе издание

ББК 41.8

С 24

С $\frac{2906000000-259}{078(02)-87}$ 256-88

© Издательство «Молодая гвардия», 1987 г.

Светлой памяти брата моего Виктора посвящаю

С 24 Лесной огород.- 2-е изд.- М.: Мол. гвардия 1987.-223 с., ил.- (Эврика).

ИБ № 3871

Редактор Л. Дорогова

Художник А. Колли

Художественный редактор В. Кухарук

Технический редактор Т. Кулагина

Корректоры Н. Самойлова, Т. Контиевская

Подписано в печать с готовых монтажей 18.08.87.

Формат 84x108$^{1}/_{32}$

Бумага офсетная № 2.

Гарнитура «Литературная».

Печать офсетная.

Условн. печ. л. 11,76.

Усл. кр.-отт. 47,67.

Учетно-изд. л. 12,9.

Тираж 200 000 экз. (1-й завод 100 000 экз.).

Заказ 2179.

Типография ордена Трудового Красного Знамени издательско-полиграфического объединения ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия».

Адрес ИПО: 103030, Москва, К-30, Сущевская, 21.

Лесной огород

В книге кандидата биологических наук рассказывается о наиболее важных и широко распространенных лесных съедобных растениях. Приводятся способы употребления их в пищу: в свежем виде, в виде соков, салатов, супов, чая. Значительное внимание уделяется рациональному использованию этих растений, их расширенному воспроизводству и охране. Издание рассчитано на самые широкие круги читателей.

- ВВЕДЕНИЕ
- ГЛАВА ПЕРВАЯ. ОТ ЗИМЫ К ЛЕТУ
- ГЛАВА ВТОРАЯ. ЛЕТО КРАСНОЕ
- ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЩЕДРАЯ ОСЕНЬ
- ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ЗИМА — НЕ ЛЕТО
- ОБ АВТОРЕ

ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем говорить о роли дикорастущих пищевых растений в нашей жизни, зададимся вопросом: каждая ли современная, особенно городская хозяйка, а тем более хозяин, психологически готова накормить свою семью, например, супом из свежей крапивы, сныти или борщевика; салатом из черемши, одуванчика или медуниды; блюдом, приправленным тмином, бедренцом; соленьями с душицей, чернобыльником или полевой мятой; напоить домашним чаем из шиповника, зверобоя, кипрея или душицы и квасом с чабрецом или мелиссой? Думаю, не каждая.

Изрядно подзабыли мы, предали забвению бесценный опыт своих предков. Более того — часто смотрим на это как на нечто недостойное нас, представителей века научно-технической революции. Часто крапиву и лебеду мы представляем как символ голода и несчастья.

Так ли это все на самом деле?

Нужны ли сегодня человеку крапива и одуванчик, сныть и черемша?..

Каково мнение науки на этот счет?

Да, эти травы нам нужны. Нужно воскресить ценные обычаи мудрой старины: чей салат или соленье, наливка или настойка лучше - приятнее, полезнее

Современные исследования свидетельствуют о том, что наша повседневная пища должна содержать достаточное количество зелени, плодов. В рацион каждого человека обязательно должно входить ежедневно до 1,3 килограмма овощей и фруктов. Такое питание помогает организму бороться с неблагоприятными факторами среды и, более того, приводит (если оно регулярно) к снижению заболеваемости инфарктом миокарда, инсультом, гипертонией, обеспечивает сбалансированность нашего пищевого рациона по всем физиологически важным веществам, определяет и повышает уровень нашего здоровья, уровень резистентности организма, активного долголетия.

Дикорастущие пищевые растения не только не уступают своим культурным собратьям по содержанию физиологически активных веществ, но часто и превосходят их в этом отношении. Ресурсы этих растений в нашей стране огромны, и у нас есть все возможности более интенсивного их использования.

Но нельзя забывать, что человек — сын природы! И как ее любящий и верный сын, он обязан питать к ней чистые и глубокие чувства: доброжелательность, уважение и любовь, воспитывать в себе и других сознательное и бережное отношение к ней, помнить, что при негра-

мотном, безответственном сборе растений может появиться опасность полного их исчезновения.

На бескрайних просторах нашей Родины встречается около тысячи видов дикорастущих пищевых растений, различные части которых — плоды, цветки, листья и стебли, корни и клубни — издавна использовались в пищу многонациональным населением нашей страны. В мире их число достигает трех тысяч видов, причем в некоторых странах есть растения, которых не встретишь в других районах Земли. Например, Китай дал миру цитрусовые культуры и чай, Бразилия — ананасы.

Наши леса, равнины, горные луга, приполярная тундра богаты растениями, присущими средним и северным широтам — ягодными, орехоплодными, пряно-вкусовыми, — которые не только не уступают экзотическим, но часто и превосходят их по количественному и качественному содержанию жизненно важных для организма человека физиологически активных веществ. Яркий пример тому — облепиха, снискавшая себе широкую известность полезностью своих ягод. Или всем известный шиповник, плоды которого являются непревзойденными в мире по содержанию аскорбиновой кислоты, причем наиболее ценны плоды, созревшие именно в северных районах страны. А чем плохи по вкусу и ценности для организма плоды княженики или земляники, малины или черники?..

Но огромные ресурсы дикорастущих ягодников используются всего лишь на один процент их биологического урожая, другие же пищевые растения, например дикорастущий лук, — и того меньше.

Продовольственная программа СССР на период до 1990 года наметила четкий путь всемерной интенсификации использования дикорастущих пищевых растений, которые могут дать существенную пищевую добавку к культивируемым растениям и обеспечить население полноценной свежей растительной пищей. А грамотное, бережное отношение к этим ресурсам — гарантия их сохранности и неистощимого воспроизводства. Но необходимо помнить, что растение — существо крайне восприимчивое, поэтому при сборе надо соблюдать осторожность. Например, не рекомендуется собирать травы в черте города, вдоль шоссейных дорог, так как большой поток машин оставляет после себя выхлопные газы и другие вредные для человеческого организма химические соединения, которые усваиваются растениями.

Лесной «огород» имеет свои сезоны, но плоды его используются круглый год, поэтому рассказ о дикорастущих растениях, их употреблении в пищу построен по временам года. В книге обосновывается необходимость их более широкого, чем в настоящее время, использования в качестве пищевого продукта, особенно в тех районах Севера, Урала и Сибири, где может ощущаться дефицит свежей зелени и фруктов, ведущий к нарушению сбалансированности питания населения;

дается их ботаническая, пищевая характеристики (форма приема, рецепты некоторых блюд) и характер физиологического воздействия на организм человека.

Значительное внимание уделяется вопросам рационального использования растений, расширенному воспроизводству и охране их ресурсов, а также обоснованию необходимости более интенсивного изучения новых их видов.

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ОТ ЗИМЫ К ЛЕТУ

Береза повислая,
подорожник, репейник,
горец птичий, первоцвет,
лапчатка гусиная,
кандык, лук победный,
лук поникающий,
щавель, ревень,
медуница,
спаржа, хвощ,
орляк, сныть
и другие

Глава первая

Миновала зима зенит власти своей. Сдали январские морозы. Настала пора февральских метелей. С гиком и посвистом резвятся они на бескрайних степных раздольях, шумят в вершинах деревьев, наметают сугробы, укутывая и пряча от лютого мороза хрупкие, нежные созданьица, заледеневшие, но живые зеленые травки.

Дремлют, переживая долгую суровую зиму, наши вечнозеленые славные северянки: брусника и вороника, зимолюбка и бадан. Охраняют их покой старшие братья и сестры — могучие кедры и сосны, стройные ели и пихты, словно теплой шубой, прикрывают их своей хвоей. Много в наших лесах неброских, но сильных своей жизненной энергией всегда зеленых растений. Растут они на Крайнем Севере и в сибирской тайге, в заоблачных высях гор.

От зимы к лету

Как часто, порою слишком горячо, восхищаемся мы вечнозелеными растениями юга, благоухающими под палящими лучами солнца. Своих же богатырей не видим. Никак не возьмем в толк и не оценим по достоинству истинное чудо: вечнозеленые растения в снегу. А когда видишь на гранитной скале, лишенной снега, в лютый мороз хрупкие красноватые листочки бадана, словно озябшие детские ладошки, покрасневшие от холода, хочется опуститься на колени и отогреть их своим дыханием, иначе, кажется, погибнут. Но напрасны сомнения и жалость. Неистребимая жизнь затаилась в этих нежных на первый взгляд созданиях. Придет пора, пригреет солнышко, оживут, зазеленеют покрасневшие листья и выбросят по весне огненные стрелки с кистью сиреневых цветков, а вместе с ними расцветут и другие жители суровых скал: подушковидные проломники, остролодочники и астрагалы. Осветятся горы пламенем весеннего обновления природы.

Врач

Но пока — зима. Солнце день ото дня все выше взбирается и сильнее греет. Мороз наконец не выдерживает его тепла, добреет, сдается, отступает в тень деревьев, в холодок. На припеках да лесных полянах тает снег — садится, уплотняется, превращаясь в ледяную корку. В лесу, у основания деревьев, где снега поменьше, образовались приствольные лунки, показалась долгожданная земля, прикрытая прошлогодней высохшей травой, опавшей листвой да хвоинками. Набухают, растут почки вербы, краснотала. И не заметишь, как засеребрятся они шелковистыми розоватыми соцветиями, сбросив панцири чешуек.

Растаял снег, и зазеленели крохотные листочки грушанки и зимолюбки. Эти завсегдатаи наших северных лесов не страшатся зимних вьюг и трескучих морозов. Присыплет их с осени снежным покрывалом, и ждут они спокойно своей следующей весны. Другие же растения, не имеющие таких крепких, твердых стеблей и кожистых листьев, тоже не отстают от них. Хотя и нежны их листочки и стебелечки, но наделены они великой внутренней силой, позволяющей расти им прямо под снегом, не дожидаясь, пока он растает. А когда случится это, обласканные солнцем, мигом расправятся они, раскроются навстречу этому весеннему пиру обновления, земному пиру жизни.

Все живое с нетерпением ждет весны. Человек же рад ей особенно. Каждому свое весна приносит: младенцу - чудный новый мир, отроку — юноше — любовь, блаженство, зрелым людям — радость бытия, болящему — выздоровление, здоровому — свершение великих дел.

И вот очистились от снега, почернели поля. Шумными ручьями ушла вода. Лишь огромные бессточные блюдца еще долго будут стоять, напоминая о весеннем половодье. Вскрылись реки. Бодрящий весенний воздух наполнился гомоном птиц.

Подснежник

...На солнцепеках пар валит от нагретой весенним солнцем земли. Бирюзовым ковром, сотканным из миниатюрных крохотных растеньиц травы-муравы, покрыта земля. Зеленые шильца растений тянутся к солнцу. Еще прохладно от нерастаявшего снега. По ночам лужи покрываются прочным льдом. А первенцы весны, пушистые, коричневато-бурые, как ни в чем не бывало продолжают расти.

В эту раннюю пору весны пробиваются на припеках зеленовато-коричневые, покрытые волосками ростки крапивы. Одновременно с ней, а иной раз и опережая, появляется на хорошо прогреваемых песчаных откосах вездесущий одуванчик.

С этими и другими первыми пищевыми растениями связано так называемое «весеннее лечение». Пьют их сок, делают из них салаты, винегрет, окрошки.

Оздоровительное весеннее питание с использованием большого числа дикорастущих растений не ново. Оно издревле практикуется в различных странах, находящихся в зоне умеренных и северных широт, то есть там, где в суровый и часто длительный период отсутствует свежая растительная пища или ее явно недостаточно. На это указывают древние фолианты-травники. Об этом ровно двести лет назад говорил на юбилейном собрании Российской академии наук ученик и по-

следователь великого русского ученого Михаила Васильевича Ломоносова академик Иван Лепехин: «Гренландцев и ирландцев предохраняет (от цинги. — Г. С.) ложечная трава, камчадалов — взвар брусничника... и черемша, зеландцев — саликорния, наших крестьян — хрен, режуха, сосновая и других дерев весенняя мязга, березовица и введенная в употребление прародителями нашими квашеная капуста, послужившая спасительным от цинготной болезни средством в странствованиях славного Кука; многие из наших лесных ягод снабжены противоцинготною силою. И так видим мы, что и северные народы в собственных своих былиях, употребляемых в образе пищи или пития, находят самые надежнейшие средства, сохраняющие их от первобытных болезней климата. И если мы рассмотрим простой образ жизни обитающих в находящихся между сими двумя крайностями теплоты и стужи, разных климатах, то, без сомнения, откроем следы, что добровольно земными недрами производимые плоды и былия, в пищу там употребляемые, главнейший составляют способ к упреждению болезней, по существу самого климата рождающихся».

Современная наука доказала, что отсутствие витаминов в пище или их недостаток могут быть причиной некоторых болезней или болезненных явлений: гиповитаминоза, понижения тонуса организма и его сопротивляемости болезнетворным агентам, что выражается в потере аппетита, слабости, вялости, истощении и других симптомах. В прошлом это вызывалось неполноценностью питания и в первую очередь отсутствием растительной пищи в течение продолжительного зимнего периода. Особенно сказывалось это в слаборазвитых странах (в том числе и в России).

А как в настоящее время, когда пищи у нас вполне хватает, существует ли опасность пищевой неполноценности?

Да, по мнению многих ученых, такая опасность вполне реальна. Связано же это прежде всего с тем, что жизнь современного человека, как и его предков, немыслима без достаточного количества свежей растительной пищи. Ведь современный человек живет, питаясь растениями и животными, которые, в свою очередь, также питаются растениями. В результате между человеком и растительным миром установилась прямая зависимость, выражающаяся во взаимосвязи химического состава растений и нормальной деятельности всех органов и систем человека. Так, недостаток или отсутствие тех или иных компонентов пищи, содержащих нужные химические соединения, приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности организма.

В последнее время человек существенно страдает от однообразия пищи, вследствие чего организм теряет установившееся равновесие с внешней средой — наступает болезнь. Чтобы этого не случилось, необходимо уже ранней весной дополнять свой рацион свежей зеленью. Молодые части дикорастущих растений: проростки и побеги листья и корни, клубни и луковицы — являются отличной пищей как сами по

себе, так и в смеси с овощами: петрушкой и сельдереем, капустой и луком репчатым, кресс-салатом и огурцами, помидорами и свеклой, укропом и хреном, шпинатом и т. п.

Наиболее ценны они в свежем виде, поэтому на первом месте стоят салаты, в которые можно использовать бедренец-камнеломку (листья молодых однолетних растений), борщевик рассеченный (листья), дудник лесной (листья), ежевику (молодые побеги и листья), кипрей узколистный (молодые побеги и листья), кислицу обыкновенную (листья), клевер луговой (молодые листья), крапиву двудомную (молодые побеги с листьями), лапчатку гусиную (молодые листочки), лабазник вязолистный (молодые побеги с листьями), липу мелколистную (молодые листочки), ложечную траву арктическую (листья), лопух большой (молодые корневища и листья), луки (лук гигантский; лук медвежий и победный — черемшу, калбу; лук поникающий — слизун, лук-скороду), марь белую (молодые листья), мать-и-мачеху (листья с черешками), медуницу (стебли с листьями), одуванчик лекарственный (листья, бутоны), пастушью сумку обыкновенную (листья молодых растений), первоцветы — весенний, крупночашечный, Палласа (молодые листья), подорожник большой (молодые листья), полынь-эстрагон (молодые побеги с листьями), просвирник низкий (молодые листья), ревень (листья, молодые стебли), смородину черную (почки и молодые листочки), сныть обыкновенную (молодые побеги и листья), спаржу обыкновенную (молодые побеги), тимьян ползучий (цветки), тмин обыкновенный (молодые побеги, листья, семена), хвощ полевой (молодые спороносные побеги), цикорий обыкновенный (молодые побеги и листья), шиповник (молодые листочки), щавель (молодые побеги и листья), ярутку полевую (молодые листья), яснотку белую (молодые побеги и листья).

Большая часть перечисленных растений (особенно луки, одуванчик) может применяться для салатов самостоятельно. Возможны также самые разнообразные сочетания, например: лук-скорода, ревень, яснотка белая, крапива, одуванчик; черемша, первоцвет, щавель, крапива; крапива, яснотка белая, кислица обыкновенная, смородина черная; первоцвет, крапива, яснотка, эстрагон, тимьян; борщевик, медуница, щавель, одуванчик, первоцвет, смородина черная; сныть, дудник, крапива, щавель, медуница, одуванчик; кипрей, мать-и-мачеха, медуница, щавель, первоцвет, эстрагон.

Покосы

Безусловно, возможны иные комбинации как этих, так и других растений. Все зависит от наличия сырья и вкуса, сочетания можно варьировать практически бесконечно, так же, как и соотношения.

Приготовление салата из дикорастущей зелени мало чем отличается от приготовления его из овощей. Прежде всего зелень должна быть свежей, только что сорванной. Лежалая и тем более переработанная зелень уступает свежей как по вкусовым качествам, так и особенно по физиологической активности содержащихся веществ — в ней утрачиваются полностью или частично витамины и ферменты, фитонциды и некоторые другие весьма активные в биологическом отношении вещества типа эфирных масел и т. д. Для приготовления салата подобранные части растений перебирают, удаляя посторонние примеси, после чего их тщательно промывают и откидывают на решето или редкую ткань. Подвяленную зелень измельчают и помещают в эмалированную посуду, добавляя различные дикорастущие и культивируемые специи или подбирая части салата по вкусу. Так, в салаты из горчащих частей растений не требуется совершенно или требуется незначительное количество горчицы или перца, а также богатых органическими кислотами уксуса или лимонной кислоты и т. д. По мнению автора, для создания хорошего вкусового букета салата, например, из листьев крапивы, яснотки белой и других пресных растений хорошо добавлять части растений горьковатых или кислых (одуванчика, первоцвета, щавеля, ревеня). Все приправы кладутся по вкусу, в частности, на полкилограмма салатной смеси рекомендуется: уксуса 4—5 столовых ложек, растительного масла - 5-10 и сметаны 10—15 столовых ложек, горчицы (в пресные салаты) — 1 чайную ложку и более, соли, перца и

других приправ — по вкусу.
Салат можно приготовить из одного или нескольких растений. Последние, на наш взгляд, более ценные, так как содержат большее количество нужных нашему организму веществ. К тому же салаты из нескольких растений более разнообразны, вкусны и питательны. Здесь, видимо, будет уместным подчеркнуть, что салаты из дикорастущей зелени издавна высоко ценятся во многих европейских странах, считаются деликатесами.

Для приготовления первых блюд: супов, щей и борщей, окрошек, ботвиний — пригодны практически все растения, используемые для салатов. Но следует помнить, что долго кипятить их нельзя, иначе они потеряют все то ценное, ради чего наш организм их получает. Их нужно опускать в горячее блюдо, когда оно готово, или за 10 минут до готовности.
Поистине есть что-то особенное, внушающее уважение и даже восторг в нашей обычной двудомной крапиве. Уважение потому, что не позволяет она кому попало, походя обижать себя — мигом отрезвит уколами многочисленных колючих волосков. Восхищение же вызывает потому, что появляется она рано весною, когда лежит кругом снег. Словно спешит на помощь людям, зная, что кому-то из них несет избавление от недуга, а кому-то дарует жизнь.

Крапива — самое распространенное ранневесеннее пищевое растение, известное всем. Появляется она сразу же после стаивания снега. Уже в апреле можно приготовить вкусное, богатое витаминами блюдо со свежей крапивой. Для этой цели используются молодые побеги и листья наиболее распространенного в стране вида — крапивы двудомной.

Крапива

Крапиву добавляют в салаты, готовят суповые заправки, но чаще всего ее используют для витаминизации первых блюд — супов и щей. Например, профессор А. К. Кощеев, на книгу которого «Дикорастущие съедобные растения в нашем питании» (М., «Пищевая промышленность», 1980) мы часто будем ссылаться, предлагает рецепт щей из крапивы: 150 г молодой крапивы, 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 5 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 1/2 яйца, 15 г сметаны, лавровый лист, соль, перец по вкусу. Подготовленную молодую крапиву отварить в воде в течение трех минут, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10—15 минут. Мелконарезанные морковь, петрушку, лук пассеровать на жире. В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассерованные овощи, зеленый лук и варить 20—25 минут, за 10 минут до готовности добавить белый соус, лавровый лист, перец, гвоздику, щавель.

Салат из крапивы с яйцом. 150 г молодой крапивы, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль, уксус по вкусу. Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение пяти минут, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареного яйца, заправить сметаной.

Крапива в порошке. Листья и стебли сушить в тени в проветриваемом помещении, грубые стебли удалить. Измельчить, просеять через сито. Порошок использовать для приготовления соусов, супов, омлетов, каш, оладий.

В горячее блюдо крапиву лучше класть в последнюю очередь — перед подачей его на стол, чтобы сохранить в натуральном виде как можно больше физиологически активных веществ, в том числе витаминов, количество которых в листьях крапивы велико. Так, витамина С в них содержится до 270 мг%. (Здесь и далее по тексту содержание витаминов выражается в мг%, что означает количество витаминов в миллиграммах в пересчете на 100 граммов съедобной части продукта, то есть 270 мг% — это 270 мг витамина С на 100 г листьев крапивы.) Кроме того, в крапиве имеются микроэлементы кроветворного комплекса — медь, железо, марганец, а также фитонциды, хлорофилл, органические кислоты, дубильные вещества.

Крапива оказывает весьма разнообразное и эффективное действие на жизнедеятельность организма. Она обладает кроветворным, кровоостанавливающим, противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и регулирующим обмен веществ действием.

В медицине крапива применяется как поливитаминное средство при гиповитаминозах, легочных, кишечных и других кровотечениях, а также при диабете. Листья крапивы входят в состав различных сборов желудочного, поливитаминного и слабительного действия. В народной фитотерапии широко употребляется настой листьев растения с медом от головной боли, для улучшения работы сердца, печени, почек, желудка. Вместе с тем этот настой находит применение при лечении легочных заболеваний (туберкулеза и воспаления легких), ревматизма, малокровия, паралича. Наконец, сок двудомной крапивы является обязательным элементом оздоровительного весеннего питания (лечения), так как улучшает обмен веществ, усиливает пищеварение, активизирует работу почек, увеличивает выведение жидкости и продуктов обмена веществ из организма.

Для пищевых целей молодые листья и побеги двудомной крапивы собирают, осторожно срезая серпом, садовым ножом верхушки стеблей ранней весной и летом, когда мало другой витаминной зелени. Для лечебной цели заготавливают зрелые, вполне развившиеся листья крапивы в июле — сентябре, сушат в тени, разложив тонким слоем, чтобы они не чернели.

Не успеет весна развернуться как следует, а уже цветет **одуванчик,** на радость людям покрывая окрестные долы тысячами золотистых цветков — быстро растут листочки цветочная стрелка. Первенец весны, неприхотливый и постоянный спутник человека, одуванчик знаком и детям и взрослым.

Одуванчик

В нашей стране растет более 200 видов одуванчика. Самым интересным из них является одуванчик лекарственный. Обитает он в лесах и около жилья, дорог, по песчаным и щебнистым склонам гор и возвышенностей, по берегам рек. Распространен по всей стране, кроме Крайнего Севера и пустынь Средней Азии.

Одуванчик очень популярен как пищевое растение в странах Западной Европы, особенно во Франции и Швейцарии, а также в Японии, Индии, США, где молодые листья употребляются в качестве витаминного салата.

Следует подчеркнуть, что, хотя по содержанию аскорбиновой кислоты одуванчик уступает некоторым дикорастущим травам: крапиве, первоцвету, черемше и другим, — доступность и разносторонность действия на организм человека ставят его в один ряд с этими ценнейшими ранневесенними пищевыми растениями.

Для еды используются различные части одуванчика: листья и корни, цветочные бутоны. Из молодых листьев одуванчика делают салаты, приправы к мясным и рыбным блюдам, их добавляют в супы, щи.

Существует несколько приемов приготовления холодных блюд из свежих листьев одуванчика, когда в процессе обработки из листьев удаляется излишняя горечь. Для этого их предварительно 30 минут вымачивают в соленой воде или обесцвечивают, прикрывая растения плахой, листом железа от света, корни отваривают 6—8 минут в подсоленной воде.

Салат из одуванчика. Для получения одной порции 100 г свежих листьев одуванчика замочить в соленой воде. Затем подсушенные листья порезать, положить в них по ложке сметаны и майонеза, посолить и, тщательно перемешав, подать на стол.

Следующие два рецепта салатов из одуванчика взяты из книги В. Шёненбергера «Соки растений — источник здоровья» (М., «Знание», 1979).

Любимое кушанье Гёте, или франкфуртский зеленый соус. Две горсти свежей зелени: одуванчик, крапиву, кресс-салат, щавель кислый, огуречник, петрушку, зеленый лук, укроп, любисток — измельчить и, добавив два порезанных вареных яйца и луковицу, перемешать. Залить соусом из одного стакана кефира, куда добавлены соль, перец, сок и кожура половины лимона. Подавать к вареной картошке в мундире, вареной говядине или рыбе.

Весенний салат. Взять поровну жерухи, нежных побегов крапивы, молодого одуванчика, кочанного салата, вымыть, дать воде стечь. Посыпать укропом, петрушкой, огуречником. Заправить лимонным соком и растительным маслом или кефиром, сметаной, лимоном, щепоткой сахара и небольшим количеством соли.

Маринованные цветочные бутоны используют для заправок солянок, винегретов и блюд из дичи. Из поджаренных корней одуванчика можно приготовить напиток типа кофе, который, не обладая возбуждающим действием кофе, положительно влияет на организм человека. Жарят также целиком розетки распустившихся листьев. Вкусно!

Кофе из корней одуванчика. Корни одуванчика, тщательно промытые, высушенные и прожаренные в духовке до побурения, размолоть в кофемолке. Заварить как кофе.

Одуванчик часто применяется в народе для получения целебных напитков, как безалкогольных (настоек, взваров), так и водочных (настоек). Настойка из корней одуванчика имеет приятный вкус и обладает целебными для организма свойствами — активизирует деятель-

ность пищеварительных желез и желудочно-кишечного тракта, вызывает аппетит, регулирует обмен веществ. Причем настойка эта безвредна, так как растение неядовито.

Корни одуванчика содержат горький гликозид тараксацин, до 40 процентов инулина, до 15 процентов белковых веществ, дубильные вещества, ценные минеральные соли, до 62 мг% аскорбиновой кислоты, витамины группы В, органокислоты, каротин и другие физиологически активные соединения.

Считается, что одуванчик обладает потогонным, желчегонным, противоглистным, слабительным, отхаркивающим, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием.

В медицине одуванчик применяется как горечь, возбуждающая аппетит и улучшающая пищеварение (при анацидных гастритах, для повышения секреции пищеварительных желез), как желчегонное средство и в качестве заполнителя пилюльной массы при изготовлении лекарств. В народной фитотерапии он широко применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при катаре желудка и кишечника. Корни и листья употребляются при болезнях почек, печени и мочевого пузыря, как средство, нормализующее состав крови при фурункулезе, сыпях, а также при ревматизме, подагре, малокровии, воспалении и туберкулезе легких и лимфатических желез, как антитоксическое средство при укусах змей, диабете, зобе. Наружно млечный сок одуванчика употребляется для сведения бородавок, веснушек, мозолей, а также при воспалении глаз и экземах. В странах Западной Европы, в Японии, Индии и США одуванчик широко культивируется, чего, к сожалению, нет в нашей стране, хотя у нас он растет отлично. Его нужно шире вводить как огородную культуру. На приусадебных участках не выбрасывать, а использовать в пищу.

Цветет, золотится одуванчик, а вокруг все большие и большие пространства освобождаются от снега. Вначале обнажаются южные склоны, затем — пригорки, позже -ровные места. Жаркое, ласковое в эту пору солнце сводит час за часом ноздреватый мокрый снег, и превращается он в талые вешние воды.

А то вдруг подует с юга теплый ветер, и пойдет неожиданно первый весенний дождь. Одна ночь — и залежавшихся сугробов как не бывало. Напьется земля вдоволь первой живительной вешней водицы, выглянет после дождя солнце, пригреет хорошенько, и покроется она нарядным бархатным бирюзовым ковром. Мигом тронется в рост многочисленная зеленая рать. Первыми расцветут в лесостепной и лесной зонах страны пролеска и ветреница, фиалка, гусиный лук и прострел. Так исподволь открывается настоящая весна.

Следом за пищевыми и декоративными первоцветами появляются общеизвестные растения, часто соседствующие с жильем человека и

домашних животных,— подорожник и спорыш, лапчатка гусиная и лопух. Известные нам как лекарственные растения, они вместе с тем широко применялись и применяются в пищу, что весьма важно, если учесть их безвредность для организма и богатый набор физиологически активных веществ, оказывающих общеукрепляющее действие, регулирующих обмен веществ и различные функции организма.

Подорожник большой — известное многолетнее растение, встречающееся вблизи дорог, жилых мест, на выпасах. Распространен в лесостепной и лесной зонах, поднимается вплоть до альпийского пояса.

Забота

В пищу, как и у подорожника ланцетного, используются молодые листочки. Делают из них салаты с луком, хреном, картофелем, крапивой. Идут они в омлеты и запеканки, в каши и напитки, пюре и котлеты, в щи и другие блюда. Могут входить в состав бутербродной массы.

Салат из подорожника с луком. 120 г молодых листьев подорожника, 80 г репчатого лука, 50 г тертого хрена, 50 г крапивы, 1 яйцо, 40 г сметаны, соль, уксус по вкусу. Подорожник и крапиву тщательно вымыть, опустить на 1 минуту в кипяток, дать стечь воде, измельчить зелень ножом, добавить измельченные лук, хрен, соль по вкусу. Посыпать измельченным вареным яйцом, полить сметаной.

Зеленые щи с подорожником приготавливаются так же, как и щи из крапивы. Помимо холодных закусок и горячих первых блюд, из зелени можно приготовить и вторые блюда, используя для этой цели перечисленные выше растения.

Зелень тушеная. 50 г молодых листьев подорожника, 50 г сныти, 25 г борщевика, 25 г просвирника, 25 г щавеля, 25 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г пшеничной муки, 10 г жира, специи по вкусу. Промытую и нашинкованную зелень и мелконарезанную морковь тушить в небольшом количестве воды. За 15—20 минут до готовности добавить пассерованный лук и щавель. Когда зелень станет мягкой, заправить ее мукой, солью и перцем.

Сухая суповая заправка из подорожника. Листья подорожника промыть и высушить, размельчить в ступке, просеять через сито. Хранить в стеклянных банках. Использовать для заправки супов и щей.

Подорожник может найти широкое применение в диетическом питании, что особенно важно потому, что при полной безвредности растение, имея богатый химический состав, оказывает на организм большое оздоравливающее действие. Листья подорожника содержат гликозиды, аскорбиновую кислоту и другие вещества. В семенах найдены слизистые вещества — до 44 процентов, жирные масла, стероидные сапонины, аукубин и олеаноловая кислота.

Подорожник усиливает секреторную деятельность желудка, обладает противовоспалительным, ранозаживляющим действием, благотворно влияет на обмен веществ и состав крови.

В медицине препараты из листьев подорожника применяются при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта — гастритов с нормальной и пониженной кислотностью, острых и хронических колитов, энтеритов, энтероколитов, рвоты и токсикозов беременности, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных процессов в печени и желчном пузыре, а также как отхаркивающее средство при бронхитах, пневмонии и туберкулезе.

Наружно применяется как отличное ранозаживляющее средство при хронических язвах, ранах, ожогах, ушибах, порезах, укусах насекомых и при кожных болезнях.

Спорыш, или горец птичий, или травка-муравка, — однолетнее стелющееся травянистое растение с мелкими беловато-розовыми цветками, сидящими в пазухах продолговатых листочков. Это широко распространенное и общеизвестное растение часто встречается около дорог, на межах, во дворах, то есть на открытых местах, прежде всего там, где нет других растений. Распространен спорыш на территории страны повсеместно.

В пищу используют молодые стебли и листья. Из них готовят салаты с овощами, яйцом и маслом, добавляют в мясные и овощные супы, заправляют рыбные отвары.

Салат из спорыша. 50 г молодых листьев спорыша, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль, укроп. Зелень промыть и нашинковать, посолить и перемешать с измельченным вареным яйцом. Заправить сметаной и посыпать укропом.

Суп из спорыша с картофелем. 100 г спорыша, 100 г картофеля, 10 г моркови, 5 г репчатого лука, 5 г жира, специи, 350 г бульона или воды. Картофель нарезать брусочками и варить 15—20 минут, добавить измельченную зелень спорыша и пассерованные лук и морковь.

Пюре из спорыша с крапивой. Промытые листья спорыша и крапивы, взятые в равных количествах, измельчить на мясорубке и посолить по вкусу. Использовать для заправки супов, до 2 столовых ложек на порцию, в качестве приправы ко вторым мясным и рыбным блюдам, а также при изготовлении салатов по 1—2 столовые ложки на 1 порцию.

Сушеные листья спорыша также применяются в качестве приправ. Надземную часть можно использовать как заварку для чая.

Спорыш

Растение это практически безвредно. Вместе с тем польза от его приема (как свидетельствует опыт народа) огромна. Хотя чай из спорыша не имеет особых вкусовых данных (он скорее безвкусен), прием его желателен, потому что, не имея каких-либо сильнодействующих компонентов, растение содержит значительное количество разнообразных физиологически активных веществ. В надземной части спорыша имеется до 900 мг% аскорбиновой кислоты (на абсолютно сухой вес), что значительно больше, чем в плодах лимона и апельсина, до 40 мг% каротина, содержатся микроэлементы, до 4,5 процента кремниевой кислоты, флавоновые соединения и т. п. Благодаря богатому химическому составу растения его водное извлечение оказывает на организм человека ценные физиологические воздействия — общеукрепляющее и тонизирующее, мочегонное и противовоспалительное, а главное — регулирующее обмен веществ и укрепляющее стенки капилляров. Чай из него хорош как средство, растворяющее камни почек и мочевого пузыря, для чего пьют его длительно, делая при этом

настой более концентрированным. Безвредность растения для человека, его доступность и эффективность действия (согласно опыту народа) позволяют рекомендовать широкое применение в быту напитка из травы спорыша. В то же время желательно всестороннее и подробное научное изучение действия растения на организм.

В медицине применялся полученный из травы спорыша препарат «Авикулярен» как хорошее кровоостанавливающее средство. Народ применяет спорыш с лечебной целью несравненно шире, чем медицина. Причем сферы применения его самые разнообразные — это и сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, одышка), нервные заболевания (как успокаивающее и противосудорожное средство для детей), заболевания легких и верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочевого пузыря и многих других. С пищевой целью срывают молодые побеги спорыша в начале лета, используют для приготовления блюд в свежем виде или сушат, заготавливая впрок. Для лечебных целей пригодно вполне развившееся растение, сорванное в период цветения.

Лапчатка гусиная, или гусиная лапка, — невысокое многолетнее растение с укороченным стеблем и стелющимися побегами, непарноперистыми листьями и желтыми цветками. Растет на лесных, пойменных лугах, по берегам рек, у дорог, около жилья. Распространена по всей стране.

Лапчатка гусиная

В пищу собирают молодые листья. Их добавляют в салаты, супы. Пюре из листьев используется в качестве приправы к рыбным, мясным и крупяным блюдам.

Салат из лапчатки гусиной со щавелем. 150 г молодых листьев лапчатки гусиной, 50 г щавеля, 25 г лука зеленого, 20 г сметаны, соль, уксус, укроп по вкусу. Лапчатку, щавель и лук промыть, измельчить, посолить, добавить уксус, перемешать, заправить сметаной.

Пюре из листьев и корней лапчатки гусиной. Листья и корни или одни листья промыть, измельчить на мясорубке, добавить соль, уксус, перец, перемешать. Хранить в стеклянной посуде в закрытом виде. Использовать в качестве приправы к мясным, рыбным и крупяным блюдам, а также для заправки супов и щей.

Щи зеленые из лапчатки гусиной готовятся так же, как из крапивы. Корневища могут применяться в вареном виде, измолотые — для приготовления лепешек. В Англии корневища используются как пряная приправа.

Растение содержит дубильные вещества, флавоноиды, до 260 мг% аскорбиновой кислоты и другие физиологически активные вещества. Гусиная лапка обладает рано-заживляющим, кровоостанавливающим, мочегонным, обезболивающим и противосудорожным действием и регулирует обмен веществ в организме. В народной фитотерапии употребляется при сердечно-сосудистых и нервных, желудочно-кишечных, женских заболеваниях, болезнях печени, почек и мочевого пузыря. Наружно применяется настой травы при зубной боли, для укрепления десен, при воспалении полости рта, десен — полоскание; при экземе, дерматитах и язвах — обмывание; при нарушении обмена веществ, ожирении — ванны.

Молодые листья для пищевых целей заготавливают весной, для лечебных — летом, в период цветения растения. Сушат в тени и хранят в бумажных пакетах или мешках.

Лопух (репейник) большой — известный двулетник из семейства сложноцветных. Встречается лопух повсеместно, как сорняк на пустырях, залежах, около дорог и жилья.

Отвар лопуха

В пищу идут молодые корни растения первого года жизни. Корни лопуха весьма популярны в качестве продукта питания во Франции, Бельгии, США и Китае. Но особенно любят их и широко используют в пищу в Японии, где лопух разводится в огородах и на промышленных плантациях. Сладковатые и сочные корнеплоды лопуха первого года выкапывают осенью и едят как свежими, так и в печеном и жареном виде.
В нашей стране лопух не имеет такой популярности. Но есть некоторые любители, которые приготавливают из него салаты и супы, пюре и повидло, а из жареных корней — кофе.

Салат из лопуха. 150 г листьев лопуха, 30 г хрена, 50 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль. Промытые листья лопуха опустить на 1—2 минуты в кипяток, слегка обсушить, измельчить. Перемешать с измельченным луком, посолить, добавить тертый» хрен и заправить сметаной.

Суп из листьев лопуха. 300 г листьев лопуха, 80 г репчатого лука, 40 г риса, 40 г жира, 200 г картофеля, соль, перец по вкусу. Очищенный и нарезанный картофель и рис варить до готовности. Измельченные листья лопуха и пассерованный лук добавить в суп за 10—15 минут до подачи на стол.

Пюре из лопуха. Берется 1 кг молодых листьев лопуха, К 100 г соли, 25 г укропа, перец по вкусу. Листья лопуха измельчаются на мясорубке, добавляются соль, перец, укроп, щавель. Все перемешивается, помещается в стеклянную банку и хранится в

холодильнике. Пюре используется для приготовления супов, салатов и как приправа к мясным, рыбным и крупяным блюдам.

Повидло из лопуха. 1 кг корней лопуха, 1 л воды, 50 г уксусной эссенции. Воду с осторожно влитой туда эссенцией довести до кипения, опустить в нее измельченные в мясорубке корни и варить 2 часа. Готовое повидло можно подавать к чаю, использовать для приготовления мармелада и сладких блюд.

Кофе из корней лопуха. Корни лопуха (первого года жизни), промытые, высушенные и прожаренные в духовке до побурения, размолоть на кофемолке. Использовать из расчета 1—2 чайные ложки на 1 стакан кипятка.

Химический состав лопуха очень богат, а физиологическое действие на организм человека разнообразно. Корни лопуха содержат до 45 процентов инулина, дубильные вещества, горечи, флавоноиды, антоцианы, органические кислоты, каротин и алкалоид, имеющий ярко выраженное противоопухолевое действие. В листьях — до 350 мг% аскорбиновой кислоты, эфирное масло, слизь, дубильные вещества и т. п. Лопух обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, кровоочистительным, мочегонным, потогонным действием, регулирует обмен веществ, поэтому находит широкое применение как лечебное средство при различных заболеваниях: желудочно-кишечных, болезнях печени, почек и мочевого пузыря. Употребляется при ревматизме, подагре, водянке, золотухе, рахите, сахарном диабете. Наружно — как средство при различных кожных болезнях, а также при экземах, фурункулах, язвах. В отваре лопуха моют голову для улучшения роста волос, от перхоти.

Заготавливают корни дикорастущего лопуха осенью первого года жизни, до его цветения. Для лечения вымытые и порезанные вдоль корневища сушат и хранят герметически закрытыми.

На солнечных песчаных откосах, на сухих гривах и горках появляются весной в пору цветения черемухи белые и сочные крупные всходы **спаржи** - отличной, богатой витаминами и другими ценными веществами весенней снеди. Это растение введено в культуру древними римлянами, высоко оценившими его качества. В нашей стране в диком виде спаржа встречается в европейской части, на Кавказе и в Западной Сибири, где растет на лугах, среди кустарников.

Спаржа лекарственная (ветка и корневище)

Как пищевое растение применяется населением сравнительно редко, а жаль. Молодые побеги спаржи весьма вкусная и полезная пища.

Салат из вареной спаржи. 500 г стеблей спаржи средней толщины нарезать наискосок кусочками, положить в небольшое количество кипящей воды, добавить немного соли, уксуса и потушить. Затем добавить мелко нарезанный лук и растительное масло и украсить салатом и петрушкой;

или: 500 г спаржи нарезать кусочками и потушить в небольшом количестве воды с солью, щепоткой сахара и уксусом. Кусочки спаржи смешать (с майонезом, украсить листовым салатом и редиской.

Суп из спаржи. 200 г тонкой или средней спаржи косо нарезать, залить 3/4 л горячей воды, потушить с небольшим количеством соли и

сливочного масла и откинуть на дуршлаг. Сделать подливу, для чего 20 г маргарина, 20 г муки и отвар смешать и заправить яйцом. Яйцо лучше всего размешать в молоке, которое очень хорошо для супа, но его нельзя еще раз варить, так как оно свернется. В суп добавить немного сливочного масла и в конце варки положить кусочки спаржи.

Спаржа к мясным блюдам с картофелем. 500 г среднекрепкой спаржи косо нарезать, потушить в 0,5 л кипящей воды с солью и некоторым количеством сливочного масла и откинуть на дуршлаг. Подготовить светлую подболтку из 20 г маргарина, 20 г муки и отвара и заправить её яйцом и свежим сливочным маслом. Можно добавить в соус сметану или молоко и при желании немного лимонного сока и щепотку сахара. Залить соусом кусочки спаржи.

Можно также потушить целые стебли спаржи, выложить их на блюдо и полить светлым соусом.

В молодых побегах спаржи содержатся витамины: С, B_1, B_2, РР и каротин. Недаром спаржа называется ботаниками спаржей лекарственной, она широко применяется в лечебных целях. Считается, что растение обладает некоторым успокаивающим и обезболивающим действием, снимает воспаление, улучшает обмен веществ и состав крови.

Великолепное зрелище представляет собой зеленый покров из **хвощей** в лесу. Их тонкие, изящные, часто поникающие или вверх направленные веточки, покрытые каплями росы, сверкающей на солнце разноцветной радугой, живописны необыкновенно.

В СССР произрастает 15 видов хвощей. Наибольший практический интерес представляет хвощ полевой. Он имеет два типа побегов: весенние — спороносные до 20 сантиметров высотой, светло-бурой окраски со спороносными колосками и летние — зеленые, до 40 сантиметров, без колосков, с дуговидными, вверх направленными ветвями, сходящимися в узле. Корневища у полевого хвоща горизонтальные, с короткими клубнеобразными ответвлениями, служащими для вегетативного размножения.

Распространен он по всей стране в равнинной и горной частях, за исключением пустынных степей и пустынь Средней Азии, Казахстана и арктических пустынь Крайнего Севера. Растет на песчаных откосах, обрывах, мелях, наносных влажных и плодородных почвах пойменных лугов и паровых полей.

Молодые и сочные весенние спороносные побеги хвоща полевого употребляются населением в пищу в свежем виде, слегка отваренными, в виде запеканок, начинки для пирогов. Из них готовят окрошку и супы.

Окрошка весенняя с пестиками хвоща полевого. 2 стакана кваса, 2 вареные картофелины, 1 вареное яйцо, 10 листиков щавеля, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 стакан пестиков хвоща полевого, 1 чайная ложка сахарного песка, 2 столовые ложки сметаны, 60 г колбасы, горчица, соль. Вареное яйцо, подготовленные щавель и пестики измельчить ножом, залить квасом, добавить нарезанный картофель и хрен, посолить, добавить горчицу и кусочки колбасы, заправить сметаной.

Суп из хвоща полевого. 300 г пестиков хвоща полевого, 300 г картофеля, 40 г сметаны, соль по вкусу. Картофель, нарезанный дольками, варить в воде до готовности, добавить измельченные пестики хвоща полевого, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить суп сметаной.

Полевой хвощ содержит флавоноиды, большое количество растворимой кремнекислоты, до 200 мг% витамина С, каротин, микро- и макроэлементы, органические кислоты, смолы, дубильные и другие физиологически активные вещества.

В медицине надземную часть хвоща применяют как мочегонное и дезинфицирующее средство при отеках сердечного и почечного происхождения. Полевой хвощ оказывает общеукрепляющее, кроветворное и стимулирующее действие, тонизирует работу сердца и легких, регулирует обмен веществ. Особенно важен хвощ в сборах для ванн, регулирующих обмен веществ.

В то время как на солнечных склонах и пригорках растения быстро набирают силу, на северных склонах, в балках и оврагах, как и в лесу, снег еще лежит, но и он скоро сходит под натиском тепла. Зеленеют полянки. Пробиваются сквозь прошлогоднюю листву и хвою разные травы. Цветут ивы и осины. Набухают почки белоствольной березы. Они требуют все больше питательных соков. Вот и включились корневые насосы в свою гигантскую работу. Сладкая, богатая минеральными солями водица — «кровь» растения потекла по стволу вверх. Неудержимым потоком идет сок, питая почки, готовые превратиться в листья.

Быстро оживает лес. Много ценных деревьев в весеннем лесу, но нет, пожалуй, в наших краях в эту пору ценнее дерева, чем обычная **береза.**

Всем известная белоствольная береза — символ красоты русской природы. В Советском Союзе насчитывается более 50 видов березы. Она распространена как в лесной, так и в лесостепной зоне страны, заходит в горы и даже в тундру, приобретая там стелющуюся форму. Большинство видов березы нетребовательны к условиям жизни. Они часто растут на малоплодородных почвах, терпеливо сносят низкие

температуры и сильные ветры. Наиболее часто встречаются березы: повислая, или бородавчатая, и пушистая.

Остановимся на самой распространенной березе - повислой и проследим, какую роль играют различные ее части в питании и врачевании человеческих недугов.

Береза повислая

Береза повислая — дерево до 35 метров высотой с белой корой, покрытой глубокими черноватыми трещинами в нижней части ствола. Листья у березы ромбически-яйцевидные, ветви поникающие. Растет в большинстве случаев в смешанных лесах, вместе с осиной, дубом, сосной, елью, кедром и другими лесными породами.

По весне радует она нас березовым соком — замечательным оздоровительным поливитаминным напитком, обладающим ценнейшими профилактическими и лечебными свойствами. В нем содержатся витамины и ферменты, органические кислоты и микроэлементы, сахара и вещества, имеющие противомикробную активность. Березовый сок обладает кроветворным и регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ в организме, способствует быстрому освобождению организма от продуктов обмена и весьма ценен при интоксикациях и заболеваниях, вызванных нарушением обменных процессов в организме. В большой мере действие березового сока совпадает с действием почек и листочков березы, широко применяемых в качестве лечебных средств.

Сок березы принимают внутрь, наряду с соком из плодов калины или соком из красной свеклы, как общеукрепляющее, кроветворное,

регулирующее обмен веществ средство. Здоровым людям свежий сок можно принимать неограниченно (не допуская, однако, передозировки общего количества жидкости) вместо воды, чая и т. п. в течение одного-двух месяцев. Хранить его нужно в холодильнике.

По данным профессора А. Туровой, березовый сок находит применение при некоторых заболеваниях легких, бронхитах, бронхоэктазах, туберкулезе, как общеукрепляющее средство, в чистом виде или в виде сиропа по 1 стакану 2—3 раза в день. Применяют также при фурункулезе, подагре, заболеваниях суставов, экземе, лишаях. В косметических целях соком березы обмывают лицо при угрях и пигментных пятнах.

Береза повислая

Что касается заготовки сока, то здесь, как и в других вопросах охраны природы, должен быть определенный и четкий порядок. Безусловно, нельзя подсачивать первую попавшуюся березу, растущую в окрестностях села, рабочего поселка или на окраине небольшого города. Почему бы не отвести для желающих какой-то определенный участок леса, доступный для этой цели, как отводим мы населению лес для вырубки, прочистки и т. д. Ведь лесная охрана, используя комплексно полезности леса, заготавливает ежегодно десятки тысяч

тонн этого целебного напитка, получая более высокий экономический эффект от живого березового леса, чем от стоимости древесины. К слову сказать, ежегодно в нашей стране вырубаются десятки тысяч гектаров березового леса. Вырубаются прежде всего на дрова. И мы будем плохие хозяева, если не воспользуемся в полной мере таким важным его благом, как березовый сок.

Большое количество сока можно ежегодно заготавливать без ущерба для березовых лесов. Это совершенно ясно любому специалисту и неспециалисту, сведущему в вопросах лесного хозяйства. При правильно организованной подсочке каждое дерево березы может давать сок в течение нескольких лет, прежде чем поступит в рубку, причем в год оно дает до распускания листьев несколько десятков литров сока. Как только листья появились, сбор прекращается. Весной даже пни берез, срубленных зимой, обильно выделяют сок. При подсочке не следует делать больших надрубов топором, иначе дерево потеряет много сока и в конечном итоге загниет в этом месте. Вполне достаточно в нижней части ствола просверлить отверстие и плотно вбить в него специальную полую «пробку», к которой прикрепить целлофановый пакет или подставить емкость, куда будет струйкой стекать сок. После окончания сокодвижения полая «пробка» вынимается, а отверстие плотно затыкается обычной деревянной пробкой и обмазывается замазкой или краской, чтобы предотвратить гниение древесины.

Березовый сок

Несмотря на то, что всем известна исключительно высокая физиологическая ценность березового сока, в медицине существует некоторая неопределенность в этом отношении. Требуется более детальное изучение целебных и оздоровительных свойств этого напитка. В листьях березы есть дубильные вещества, сапонины, эфирное масло, каротин, аскорбиновая кислота, фитонциды, а также бетулоретиновая кислота, тритерпеновые спирты. Березовые почки содержат эфирное масло, смолу, сапонины, дубильные вещества, виноградный сахар, фитонциды, бетулоретиновую и аскорбиновую кислоты.

Березовые почки в виде отвара применяются в медицине как мочегонное средство при отеках сердечного происхождения, как желчегонное средство при заболеваниях печени, а также в качестве отхаркивающего и дезинфицирующего средства при бронхитах и трахеитах. Листья березы употребляются как мочегонное средство при сердечно-сосудистой недостаточности, нефрозах и нефритах, мочекислом диатезе. Березовый деготь обладает противомикробным действием, применяется при лечении паразитарных, грибковых заболеваний кожи, экземы, чешуйчатого лишая.

Народный опыт применения растений с лечебной целью свидетельствует, что все части березы: почки, листья, молодые ветви, сок — обладают мочегонным, потогонным, желчегонным, кровоочистительным, обезболивающим, противовоспалительным, жаропонижающим действием. Они применяются очень широко при различных заболеваниях: сердечнососудистых и нервных (атеросклерозе, болезнях сердца, параличе, судорогах); легочных заболеваниях (туберкулезе, бронхитах, кашле, удушье, астме); болезнях желудочно-кишечного тракта (спазмах в желудке, метеоризме, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, несварении желудка, икоте, изжоге — зола из корня, катаре с повышенной кислотностью); женских болезнях; заболеваниях печени (холецистите, гепатите), а также при желчнокаменной болезни, заболеваниях почек и мочевого пузыря, хроническом воспалении почек, особенно при мочекаменной болезни, почечной водянке, воспалении мочевого пузыря; кроме того, при лечении авитаминозов, анемии, ангины, трофических язв, отеков, подагры и как кровоочистительное средство при сыпях, угрях, зуде кожи, экземах, лишаях, для удаления вредных веществ при заразных болезнях и отравлении организма, венерических болезнях, артритах, золотухе, хроническом насморке, воспалении горла, кори, холере, острицах и аскаридах. Уголь принимают при отравлении. Наружно — как втирание (настойка или отвар почек) — при ломоте в суставах, ссадинах, пролежнях, опухолях; моют голову при выпадении волос, перхоти; при порезах, радикулите, при кожных заболеваниях (чесотке, лишаях), воспалении глаз, а также хронических экземах, фурункулах, раке кожи, ревматизме, чешуйчатом лишае, ожогах и других заболеваниях.

Самое, пожалуй, удивительное то, что береза, а вернее, ее почки имеют прямое отношение к происхождению замечательного природного продукта — пчелиного клея, или прополиса.

Работы советских ученых, и прежде всего исследования С. Поправке, показали, что прополис пчелы получают путем переработки выделения пазушных почек нашей обычной повислой березы. Таким образом, береза, а в меньшей степени и другие древесные породы — осина, тополь — причастны к происхождению универсального и сильного природного антимикробного продукта.

Прополис, или пчелиный клей, — своеобразный и сложный биологический продукт, включающий, как считается, 55 процентов растительных смол и бальзамов, до 30 процентов воска, около 10 процентов других эфирных масел и 5 процентов цветочной пыльцы. Переработанные и перемешанные, эти вещества и образуют прополис. Он служит в улье для заделки щелей, уменьшения летка, а также дезинфекции сотов и улья. Зажаленные пчелами мыши прополисуются и могут лежать в таком состоянии, не подвергаясь разложению, многие годы.

В медицине есть утвержденный к применению препарат «Пропосол» для лечения воспалений слизистой оболочки ротовой полости. Он об-

ладает бактерицидным, антибиотическим и протистоцидным, антитоксическим, обезболивающим и стимулирующим резистентность организма свойствами.

В качестве лечебного средства прополис находит широкое применение в народе. Употребляют его как внутрь, так и наружно. Внутрь — при лечении туберкулеза легких, бронхитов, язвы желудка, гриппа и других заболеваний (в виде ингаляций). Наружно — при лечении ран, ожогов, обморожений, ангины, псориаза, волчанки, хронической экземы, нейродермитов и хронических дерматитов, а также в гинекологии, в стоматологии и при гнездном выпадении волос. Наконец, препараты прополиса, обладая сильным обезболивающим и дезинфицирующим действием, употребляются в хирургической практике.

Прополис находит широкое применение в ветеринарии при лечении всевозможных болезней животных.

Для приготовления холодного настоя, по мнению пчеловода И. Манохина, прополис нужно предварительно положить в холодильник и, хорошенько остудив, мелко искрошить ножом, ссыпать в бутылку и залить водой комнатной температуры (на 100 г прополиса 0,5 л воды). Взбалтывая несколько раз в день, настоять неделю. Полученный настой отстаивают, принимают внутрь и наружно. Преимущество такого способа приготовления состоит в том, что в лекарстве сохраняются все действующие вещества прополиса.

Но в воде прополис плохо растворяется, поэтому лечебные препараты с ним готовятся на спирте или сливочном масле. Для приготовления спиртовой настойки 100 граммов измельченного прополиса насыпают в бутылку и, налив 0,5 литра спирта (ректификата), встряхивают полчаса. Затем настаивают, периодически встряхивая, трое суток. Отстаивают и принимают настойку для лечения.

Оказавшаяся такой тесной связь между почками березы и сильно фитонцидным прополисом делает еще более оправданной роль березового веника: он стерилизует воздух парной, а следовательно, и наши легкие высокоактивными природными антисептиками.

Пчелы получают прополис путем переработки пазушных почек березы

Очень часто на стволах березы встречается березовый гриб — **чага.** Этот гриб паразитирует на живых деревьях березы и других пород. Наросты чаги имеют вид твердых больших желвакообразных образований с растрескавшейся черной поверхностью (внутри коричневых; слои, прилегающие к древесине, светлые и рыхлые). Он разрушает древесину, ведет к загниванию и гибели ствол дерева. Химический состав чаги изучен не полностью. Установлено, что она содержит красящие вещества, агарициновую кислоту, смолы, алкалоиды.

Среди охотников и лесников очень популярен чай из отвара чаги. Особенно считают полезным его употребление при различных желудочных заболеваниях. Растение считается неядовитым, и доза заварки берется произвольной.

...Покрылась молодою листвою береза, ан глядь — и все вокруг уже красочно, зелено. Разноцветьем весны озарены луга и долы. Радуют

глаз золотистым цветом первоцвет и лютики, стародуб-адонис и мать-и-мачеха. Голубым и сиреневым огнем освещают склоны кандыки и хохлатки. Пылают ярким пламенем долины, покрытые жар-цветом — купальницей. В сиреневой дымке цветущего маральника-рододендрона тонут склоны гор. Великолепны весенние просторы нашей Родины. Все вокруг освещается животворным светом весны. И радуется человек жизни, вновь повстречав своих родных и милых — голубоглазых, белолицых, золотистых первенцев весны: пролеску и фиалку, подснежник и медуницу, гусиный лук, ветреницу...

Радует весна теплом, зеленью, цветами. Но как часто наши не контролируемые сознанием чувства могут стать причиной таких же неконтролируемых, необдуманных поступков, наносящих большой вред окружающей нас природе, растениям. Как еще много примеров, говорящих о низкой культуре взаимоотношений человека и природы, потребительского отношения к природе. Как часто мы рвем сами или видим в руках радостных юношей и девушек большие букеты из редких первоцветов, выброшенных через несколько минут в мусорный ящик. А охапки купавок-огоньков, медуниц или еще хуже — наломанных веток черемухи — это ли не пример трагического бескультурья? Дикими цветами нужно любоваться там, где они растут, — безвредно для цветов, и польза десяткам людей. А уж в случае необходимости нужно бережно сорвать один-два цветка вместо десятков, две-три кисточки черемухи вместо груды ветвей. И главным судьей здесь должен быть не милицейский патруль или дружинник, а собственное сознание личной ответственности за свои поступки, экологическая культура.

Весенний лес богат животворной снедью. Здесь в изобилии первоцвет и кандык, черемша и медуница, папоротник-орляк, сныть, щавель, ревень.

Одним из первых появляется на лесных полянах или в светлых лиственных лесах **первоцвет.** Это невысокое растение с розеткой продолговатых морщинистых листьев и кисточкой светло-желтых цветков, поникающих на длинных цветоносах. Первоцвет так быстро растет и так обильно цветет, что ранней весною часто большие площади бывают покрыты золотистым ковром.

Первоцвет

Первоцветы, а их несколько видов: весенний, крупно-чашечный, Палласа и другие, — чемпионы среди наших травянистых растений по содержанию аскорбиновой кислоты. Количество ее в сухом растении может достигать 2 процентов от веса растения.

Это пищевое растение. Используются молодые листочки, когда огородной зелени еще нет. Из них делают весенние витаминные салаты, а также первые блюда: супы, окрошки, щи. Причем в некоторых странах, например в Англии, первоцвет ценят выше щавеля. В Западной Европе его часто культивируют.

Салат из первоцвета. 100 г листьев первоцвета, 80 г вареной свеклы, 25 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу. Промыть листья первоцвета и лука, измельчить ножом, положить на ломтики вареной свеклы, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол поставить на 10 минут в холодильник.

Суп из первоцвета с крупой. 160 г листьев первоцвета, 40 г пшена, 20 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г жира, специи по вкусу. Сначала сварить пшено, затем положить туда измельченную зелень и специи, пассерованные морковь и лук, довести до готовности.

Порошок из листьев первоцвета. Высушенные в тени листья первоцвета измельчают в ступке, предварительно насушив их в духовке при невысокой температуре, затем просеивают и хранят в закрытом виде: в банках, металлических емкостях. Используют для заправки супов, приготовления напитков.

Приправа к мясу из первоцвета. 10 г порошка из сухих листьев первоцвета, 20 г острого томатного соуса, 1 столовая ложка воды. Порошок залить водой, добавить томатный соус, перемешать и оставить на 2 часа. Использовать как приправу к мясу.

По содержанию витамина С первоцвет в несколько раз превосходит такие огородные овощи, как лук-батун, редиска, сельдерей, петрушка, укроп и другие.

Первоцвет весенний — ценнейшее лекарственное растение. В медицине препараты из него находят применение в качестве отхаркивающего средства, заменяющего сенегу и ипекакуану — растения, известные своими лечебными свойствами за рубежом.

В Сибири растет первоцвет крупночашечный, употребляемый, как и первоцвет весенний.

Если береза, крапива, одуванчик, первоцвет встречаются практически повсеместно, то такие растения, как кандык и лук победный, или черемша, распространены преимущественно в Сибири.

Одним из первых появляется на лесных полянах после таяния снега **сибирский кандык.** Это очень красивое раннецветущее луковичное растение с крупным розово-лиловым поникающим цветком. Стебель у него до 30 сантиметров высотой с двумя листочками, расположенными друг против друга. Листья сизовато-зеленые, эллиптические, часто с красноватыми пятнами. Зацветает кандык в апреле в равнинной части и продолжает цвести в горах в течение всего лета.

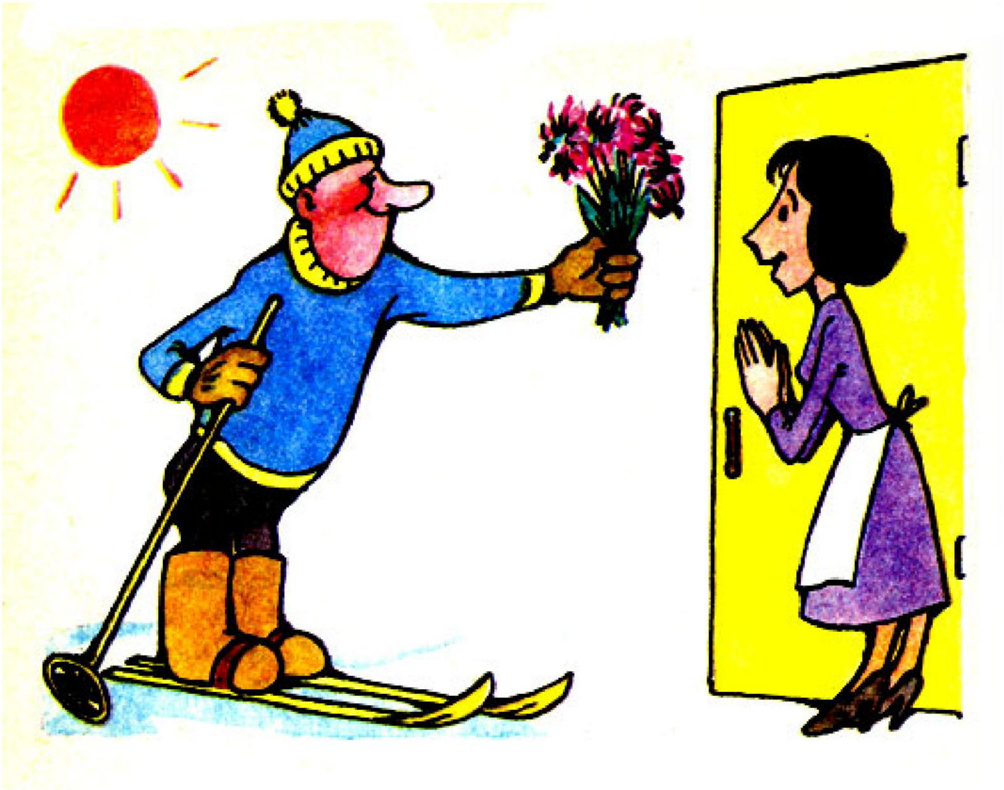
Кандык

Удивительно красивое зрелище цветущий кандык. Цветки раскрываются дружно и разом покрывают все вокруг чудесным сиреневым ковром с редкими пятнами белоцветных ветрениц и голубых хохлаток. Зажженный раннею весною в предгорьях, пожар цветов вспыхивает всполохами все выше и выше в горах, поднимаясь к лету под снежные шапки ледников. Бутоны нераспустившихся цветков кандыка часто пробиваются сквозь снежник или ледяной панцирь.

Кандык издавна употреблялся в пищу. Из его клубней получали крахмал для киселя. Чаще же молодые свежие клубни, промытые и очищенные от кожицы, варили или жарили как картошку. При заготовке впрок их сушили. Затем толкли и из полученной муки стряпали вкусные питательные лепешки. Применение клубней кандыка в пищу целесообразно, хотя растение имеет ограниченный ареал и требует охраны. В них содержится более 50 процентов крахмала, до 10 процентов сахара, имеются и другие физиологически активные вещества.

Кандык широко использовался и используется в настоящее время в лечебных целях в различных странах мира, и прежде всего в странах Востока. В Японии крахмал из кандыка ценится выше картофельного и применяется при лечении Аппендицита. Клубни находят применение как средство, укрепляющее и стимулирующее деятельность сердца, как противоядие при отравлениях и как мягчительное средство. В других странах клубни кандыка употребляются при лечении язвенной болезни. В нашей стране клубни кандыка считались средством, возбуждающим половую деятельность, и, кроме того, применялись в качестве желудочного средства и при эпилепсии. Видимо, вполне целесообразно провести изучение клубней кандыка как диетического и лечебного средства, близкого по действию согласно народной фитотерапии к салепу.

Другим не менее интересным и ценным лесным ранневесенним пищевым растением в Сибири является **лук победный.** Лишь только сойдет снег, появляются в березово-пихтовых лесах, наряду с другими раннецветами, сочные стебли лука победного, черемши, или, как ее называют в Западной Сибири, калбы. Пройдет несколько дней, и распустятся листья. Растение быстро наберет силу. И вот уже многочисленные любители устремляются в тайгу «по калбу». Любят сибиряки это растение. Охотно едят черемшу свежей и заготавливают впрок. Она появляется в конце апреля, когда нет почти никакой зелени не только в огороде, но и в лесу.



Черемша

Вкусна калба, богата витаминами. Только аскорбиновой кислоты в ней содержится более 700 мг% — это в 10—15 раз больше, чем в пло-

дах лимона или апельсина. Десяток стебельков этого растения восполняют суточную потребность организма в витамине С. Это ли не клад здоровья для жителей Сибири и Крайнего Севера. В черемше, кроме аскорбиновой кислоты, содержатся многие другие физиологически активные вещества, не менее ценные: эфирные масла, органические кислоты, большое количество фитонцидов. Лишь сочетание двух важнейших для организма лечебных факторов — витаминов и фитонцидов — ставит калбу в ряд ведущих пищевых и целебных средств природы. Лучше всего есть черемшу в свежем виде без предварительной обработки, в салатах и винегретах (стебли), в супах и щах (стебли и листья). Хорошо добавлять стебли в пельменный фарш, пропустив с луком в мясорубке. Калбу можно квасить. В таком виде она отличная приправа ко многим блюдам, особенно к мясным.

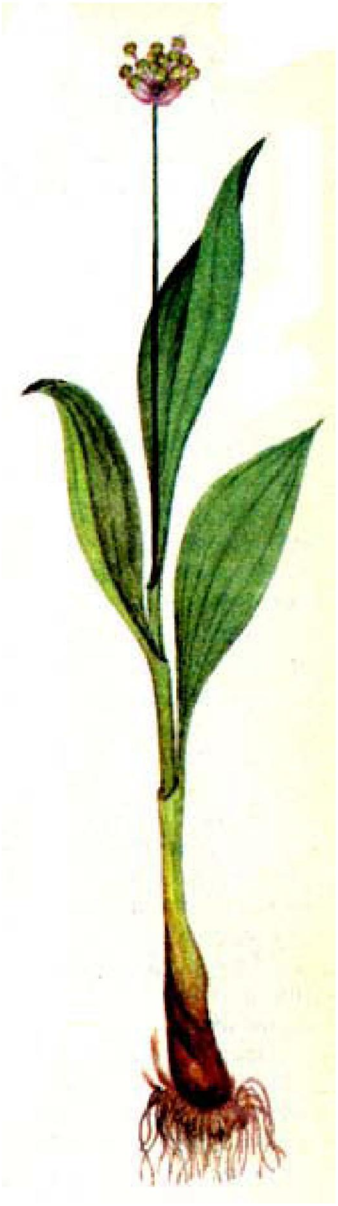
Салат из черемши. 150 г черемши, 100 г мяса, 1 яйцо, горчица, соль, уксус по вкусу. Промытые молодые листья черемши подержать в кипятке 2—3 минуты, измельчить ножом и положить на кусочки вареного и охлажденного мяса или ветчины, заправить специями .и украсить ломтиками яйца.

Суп картофельный с черемшой. 300 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10—20 г жира, 200 г черемши, 700 г воды или бульона, специи по вкусу. Очищенный картофель нарезать кубиками и варить 10—15 минут, добавить поджаренный лук и морковь, за 10 минут до окончания варки супа добавить измельченную ножом черемшу.

Начинка из черемши для пирогов. 500 г черемши, 100 г риса, 2 яйца, жир, соль, перец по вкусу. В отваренный рис добавить измельченные листья черемши и изрезанные вареные яйца, жир, соль, специи, немного воды для получения начинки нужной консистенции. Для пирожков использовать дрожжевое тесто.

Хороша калба как поливитаминное средство при гипо- и авитаминозах. Не менее важна она и как пищевой продукт, который вызывает аппетит, активизирует работу желудочно-кишечного тракта, оказывает профилактическое и лечебное действие при атеросклеротических изменениях сосудов. Калба обладает общеукрепляющим противовоспалительным, противомикробным, потогонным, мочегонным, противоглистным действием. Можно применять ее при дизентерии, метеоризме, гастроэнтеритах, женских болезнях.

В народной фитотерапии свежую калбу используют при лечении атеросклероза, гипертонии, неврастении и водянки. Кашица из свежего растения — противовоспалительное и рано-заживляющее средство. Настоем из стеблей и листьев промывают раны, порезы, долго не заживающие язвы. Сок закапывают в уши при отитах, а разведенным соком промывают глаза при их воспалении. Кашицу из стебля кладут на больной зуб. Едят свежую калбу при простудах, бронхите и кашле, дают скоту при ящуре.



Лук победный, черемша

Имеются клинические данные о положительном действии препаратов из калбы против цинги и склероза, но в медицине она пока не применяется. Получен препарат «Урзалл» из близкого вида — лука медвежьего, распространенного на Кавказе, — который употребляется в медицине при лечении трихомонадного кольпита.

Заготавливают калбу ранней весной, в апреле, срезая садовым ножом, как серпом, надземную часть растения. Не следует выдергивать растение, чтобы не повредить луковиц. Нужно использовать все растение. По неведению, как правило, оставляют лишь черешки листьев, но наибольшее количество витаминов и других полезных веществ находится в листовой пластинке, а не в черешках листьев.

Калба

Для заготовки впрок отбирают лучшие экземпляры, ополаскивают в холодной воде, измельчают ножом и, крепко посолив, ссыпают в деревянную бочку, уплотняют и кладут гнет, как при квашении капусты.

Следует шире использовать это пищевое растение — диетический продукт общеукрепляющего и поливитаминного действия, сильное антимикробное и ранозаживляющее средство.

Необходимо сказать несколько добрых слов и о других дикорастущих луках, которых в нашей стране великое множество.

Всем известен наш обычный, так называемый **репчатый лук.** Издавна человек использует его в пищу, а также как ценное лекарственное растение. Родиной репчатого лука считается Юго-Западная Азия, где он введен в культуру несколько тысячелетий назад.

Но не всем известно то, что в северном полушарии встречается более пятисот видов дикого лука, а в нашей стране их насчитывается около половины этого количества. И растут они повсеместно, хотя наиболее обильны в Средней Азии и горах Южной Сибири. Многие из этих видов лука в пищевом отношении не уступают обычному луку, а в лекарственном — часто превосходят его. Только жаль, что о целебных свойствах луков мы знаем еще очень мало.

Десятки видов лука, распространенных по всей стране и имеющих огромные запасы сырья (десятки тысяч тонн), мало изучены, поэтому ежегодно мы практически теряем эти тысячи тонн ценнейшего пищевого и лекарственного сырья. Некоторое исключение составляют, пожалуй, лишь лук победный и лук медвежий.

Чем же ценны дикие луки? По имеющимся научным данным, дикорастущие луки имеют ряд нужных человеку качеств. Прежде всего благодаря наличию в них специфического эфирного масла, включающего серу и имеющего высокое фитонцидное действие, дикие луки часто обладают сильными антибиотическими, антимикробными, антисептическими свойствами. Чем и объясняется их высокая эффективность при профилактике и лечении различных инфекционных заболеваний и воспалительных процессов в организме человека. Наряду с этим большинство видов дикого лука имеют значительное количество витаминов. Наличие в дикорастущем луке в приемлемом для человека соотношении этих важных физиологически активных комплексов и других ценных веществ, таких, как органические кислоты, сапонины и флавоноиды, делает их важным пищевым продуктом и безвредным лекарством.

Особенно велика их роль там, где постоянно ощущается недостаток свежих овощей и фруктов, — это удаленные районы Севера и Сибири. Здесь, особенно в полевых условиях работы различных поисковых экспедиций, стационарных работ буровиков, нефтяников, лесорубов и работников других профессий, дикий лук должен стать важнейшим подспорьем в пище. Применять его следует, конечно, в свежем виде, в салатах или после незначительной кулинарной обработки (в винегретах, ботвиньях, окрошках, супах, борщах и т. д.). Причем никогда не нужно забывать о том, что излишняя или неправильная обработка может резко снизить или даже свести на нет их ценность. Так, длительное кипячение может привести к частичной или полной утрате витаминов и некоторых других очень важных для организма, но легко разрушающихся физиологически активных веществ.

Лук-скороду называют в обиходе наряду с другими видами батуном. Его широко культивируют как в Сибири, так и в европейской части страны. Батун имеет отличный вкус и высокую пищевую ценность, а запасы его сырья в горах Средней Азии и Сибири велики. Растет он на альпийских лугах, в тундровой зоне на Севере и в горных тундрах, то есть в самых труднодоступных местах, где снабжение свежей зеленью затруднено. И вот здесь по берегам речек, мочажинам и топям, куда можно пробраться лишь труднопроходимой горной тропой, на вездеходе или вертолете, раскинулись естественные «плантации» дикого лука-батуна. Он образует совершенно чистые, без примеси других растений, обширные заросли. С каждого гектара такой «дикой нивы» можно получить до 30 тонн отличного свежего продукта.

Жители Сибири применяют батун так же, как и обычный репчатый лук. В нежных и сочных листьях батуна содержится до 116 мг% витамина С, каротин и другие физиологически активные соединения.

Не менее интересен **лук поникающий,** или лук-слизун. Он имеет сочные крупные линейные листья. Растет на склонах гор, на возвышенностях Западной Сибири и в прилегающих районах Казахстана.

Свежие листья слизуна идут в пищу. Они содержат большое количество витамина С. Целебные свойства его изучены слабо, но, вероятно, они близки к лукам, описанным выше. Другие виды лука также представляют большой практический интерес как пищевые и лекарственные растения: линейный, Стеллера, косой (уксун), гигантский, горный и другие, произрастающие в различных районах Сибири и особенно в Средней Азии. Следует подчеркнуть, что в основном луки распространены широко и запасы их огромны. Но есть и такие, которые встречаются редко и в небольшом количестве. Эти виды занесены в Красную книгу и требуют тщательной охраны как ценный генетический фонд. К ним относятся лук алтайский, встречающийся в труднодоступных высокогорных районах Горного Алтая, и некоторые другие виды луков, обитающих в Средней Азии.

Лук алтайский

...Быстро растет весною многочисленная лесная рать. Там и тут буквально на глазах покрываются кружевными листьями сочные побеги чины и горошков. Среди крохотных звездочек листьев герани видны лесные фиалки и змееголовники. Да разве перечислишь все, что, вмиг появившись весною, растет в нашем умеренном климате не по Дням, а по часам.

Не отстает от всех и красавица **медуница.** Следом за черемшою появляется она на лесных полянах, а затем и в березовых и сосновых лесах, в поймах рек, на горных лесных лугах. Встречается в европейской части страны, на Урале и в Сибири.

Всем нужна медуница

Медуница — одно из любимых в народе пищевых растений. Приятные на вкус молодые стебли ее, цветки едят свежими. Стебельки и листочки измельчают кладут в весенние салаты и супы.

Салат из медуницы с луком. 300 г медуницы, 100 г зеленого лука, 4 г сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу. Медуницу и лук тщательно промыть, измельчить ножом, посолить и перемешать. Сверху положить ломтики вареного яйца и заправить сметаной.

Салат из медуницы с хреном. 250 г медуницы, 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, укроп, соль по вкусу. Медуницу измельчить ножом, посолить, перемешать, положить сверху тертый хрен и полить сметаной.

Салат из медуницы с редькой. 150 г медуницы, 150 г тертой редьки, 30 г сметаны. Медуницу измельчить ножом, соединить с тертой редькой, посолить, перемешать и заправить сметаной.

Медуница

Медуница соленая. Промытую медуницу измельчить ножом, уложить в стеклянные трехлитровые банки, залить 10-процентным раствором поваренной соли и хранить в холодильнике.

Суп простой с медуницей. 150 г медуницы, 150 г мяса, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 5 г жира, до 50 г воды или бульона, соль, перец по вкусу. Мясо и картофель варить до готовности на воде или в бульоне, добавить измельченную медуницу, пассерованный 1 лук, довести до кипения, добавить по вкусу соль и перец.

В различных частях растения обнаружено большое количество марганца, играющего важную роль в кроветворении, имеется железо, калий и другие элементы, а также дубильные и слизистые вещества, рутин, аскорбиновая кислота и каротин.

Очень популярна медуница в народе. Считают, что она обладает кроветворным, кровоостанавливающим, обволакивающим, мягчительным, вяжущим, противовоспалительным, хорошим ранозаживляющим и регулирующим деятельность желез внутренней секреции действием. Для лечения применяется надземная часть растения при самых разнообразных заболеваниях: верхних дыхательных путей и легких, заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря. Наружно применяется как

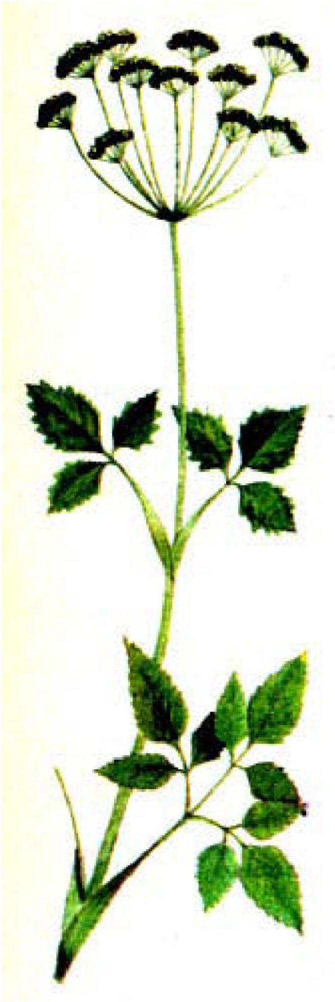
отличное ранозаживляющее средство при порезах, ранах, а также при экземе, выпадении волос и некоторых других заболеваниях.

Несколько приотстав от других растений, а в год с затяжной весною — вместе с ними, выбрасывает сочные стрелки-стебельки со свернутыми на верхушке листочками **папоротник орляк**. Стебель его быстро тянется вверх, листочки, собранные в кулачок-комочек, быстро увеличиваются в размерах и в один прекрасный день раскрываются, и появляются нежные светло-зеленые листья орляка. Именно в эту пору (до появления листочков) и производят заготовку побегов орляка для пищевых целей. Побеги эти имеют отличный вкус и широко применяются в пищу в странах Востока — Японии, Китае, Корее, хотя растение и считается ядовитым.

Молодые побеги орляка очищают от нераспустившихся листочков, затем отваривают и, промыв дважды водой, употребляют для приготовления салатов, супов, в качестве приправы ко вторым блюдам, для чего обжаривают их в масле. В сушеном виде побеги заготавливают впрок. Из корневищ орляка можно получать крахмал. В нашей стране применение побегов орляка в пищу незначительно, хотя они содержат многие ценные для организма вещества: лейцин и аспарагин, органические кислоты, флавоноиды, дубильные вещества.

За орляком и другая лесная снедь спешит на помощь человеку. И прежде всего снить. Так следует называть это растение, считает Владимир Даль. Не сныть, как мы говорим и пишем, а снить — от слова «снедь», то есть пища: так издревле на Руси была велика популярность этого растения в качестве пищевой добавки.

Сныть — одно из самых популярных пищевых растений, применяемых с глубокой древности для приготовления супов и борщей или приправ для вторых блюд. В пищу применяли листья как в свежем виде, так и маринованными, квашеными и даже сушеными, самостоятельно и с другими растениями. Не теряет сныть своей ценности и в настоящее время. Молодые, едва распустившиеся листочки с сочными черешками используются свежими для приготовления салата, а главное — из сныти можно приготовить замечательные щи.



Сныть

Салат из сныти. 150 г свежей сныти. 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль по вкусу. Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут. Воду слить, листья измельчить, добавить тертый хрен, перемешать и заправить сметаной.

Салат из сныти и щавеля с овощами. 80 г свежей сныти, 20 г щавеля, 50 г картофеля, 10 г моркови, 5 г растительного масла, 15 г острого томатного соуса, соль по вкусу. Отваренные овощи нарезать мелкими ломтиками, положить на них измельченные щавель и сныть, добавить растительное масло, соус и соль.

Суп из зелени со снытью. 160 г сныти, мальвы, подорожника, спорыша, борщевика (в равных частях), 40 г овсяной крупы, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г жира, 40 г сметаны, специи по вкусу. Сначала варить до полуготовности крупу, затем добавить промытую и измельченную зелень, продолжать варить 20 минут. В конце варки добавить поджаренный лук. Перед подачей на стол заправить суп сметаной.

Сныть тушеная с картофелем. 100 г свежей сныти, 100 г картофеля, 15 г репчатого лука, 1 г укропа, 15 г томатного соуса, 15 г сметаны, соль по вкусу. Молодые листья и побеги сныти нашинковать, по-

солить и тушить до полуготовности; соединить с тушеным картофелем и луком, добавить сметану, продолжать тушить 10—15 минут. Заправить томатным соусом.

Сныть соленая. 1 кг сныти, 60 г соли. Промытые молодые листья сныти уложить в стеклянные банки, пересыпать солью, уплотнить деревянным пестиком и оставить на 12 часов. Затем снова уплотнить сныть до появления сока, закрыть банки полиэтиленовыми крышками и поставить для хранения на холод. Использовать соленую сныть для приготовления первых и вторых блюд.

Порошок из сныти. Высушить листья и молодые стебли сныти, измельчить в ступке, просеять и применять для заправки супов и приготовления соусов.

Ценна сныть тем, что в ее листьях содержится до 100 мг% витамина С, а также железо, медь, марганец, титан, бор и другие важные для организма вещества. Растение обладает свойством благотворно действовать на обмен веществ в организме, снимать воспаления и боль, заживлять раны, улучшать деятельность желудочно-кишечного тракта. Она широко применялась и применяется в настоящее время при разнообразных заболеваниях: подагрических и ревматических поражениях суставов, болезнях почек и мочевого пузыря. Это широко распространенное растение (особенно в европейской части страны), совершенно безвредно, почему и заслуживает самого пристального внимания исследователей.

В пору полного расцвета весны, ближе к летнему зною появляются многочисленные виды **щавеля.**

Всем известен приятный, кисловатый вкус листьев и стеблей щавеля, обусловленный наличием большого количества щавелевокислого калия и щавелевой кислоты. Но, видимо, не каждый знает о том, что в нашей стране насчитывается до 40 видов растения. Это однолетники и многолетники, встречающиеся на всей территории нашей страны: на холодном севере и пустынном юге, в лесах Сибири и горах Средней Азии. Большинство видов щавеля издавна применяется народом как в пищевых, так и в лечебных целях. Щавель обыкновенный, или кислый, щавель пирамидальный и шпинатный, распространенные, за редким исключением, по всей стране, имеют нежные, приятные на вкус листья.

В пищу используются молодые листья и стебли, собранные до цветения растения. Щавель едят сырым, кладут его в супы и приправы к мясным блюдам, в начинки для пирогов и т. д. При заготовке впрок его консервируют, солят, засахаривают или сушат.

Суп из щавеля. В готовый мясной бульон добавить измельченный щавель и жареный лук. Варить 10 минут. В готовый суп добавить зелень петрушки и укропа.

Щи зеленые со щавелем. 100 г щавеля, 100 г крапивы, 1—2 картофелины, 1 головка лука, 1—2 яйца и соль по вкусу. Сварить в подсоленной воде очищенный картофель, добавить промытую и измельченную зелень; поварив еще 10 минут, добавить пшеничную муку из расчета 1 столовая ложка на 1 порцию щей, после чего щи довести до кипения. Перед подачей на стол добавить вареное яйцо. Подавать на стол в горячем или в холодном виде.

Пироги со щавелем. 200 г щавеля, 120 г репчатого лука, 2 яйца, соль по вкусу. Для приготовления начинки щавель измельчить ножом, добавить обжаренный лук и вареное измельченное яйцо. Пирожки готовить из кислого или пресного теста.

Пищевая ценность щавеля определяется высоким содержанием макро- и микроэлементов: калия — до 580 мг%, железа — до 300 мг%, натрия — до 140 мг%, фосфора — до 130 мг% и магния — до 36 мг%. В меньшем количестве присутствуют другие элементы. В листьях щавеля до 160 мг% витамина С, что в 2—1 3 раза превышает его содержание в плодах апельсина и лимона, имеется каротин и до 1,75% рутина, обладающего Р-витаминной активностью. Высоко содержание свободной щавелевой кислоты, а также некоторых щавелевокислых солей, что вызывает при некоторых заболеваниях нежелательные явления.

Щавель усиливает деятельность желудочно-кишечного тракта и печени, обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, антитоксическим, антиаллергическим, ранозаживляющим, обезболивающим и кровоостанавливающим действием и находит применение при профилактике и лечении некоторых патологических состояний организма.

Большие запасы сырья в природе, неприхотливость в культуре делают щавель одним из самых доступных и желательных ранневесенних общеоздоровительных растений.

Другим близким по вкусу к щавелю растением является **ревень.** Большинство из нас знают окультуренный ревень, растущий в огородах. Жители же гор Средней Азии и Кавказа, Южной Сибири и Дальнего Востока пользуются дикорастущим ревенем. На просторах нашей страны произрастает свыше 20 видов этого растения.

Ревень

В пищу употребляются черешки и листовая пластинка. Из очищенных черешков приготовляют варенье, компоты и кисели, квас, цукаты или едят их свежими. Мелко нарезанная листовая пластинка кладется в щи вместо щавеля и капусты.

Пищевая ценность ревеня велика. В листьях в больших количествах содержатся лимонная, щавелевая и яблочная кислоты, соли железа, витамины (B_2, E, P и C). Количество аскорбиновой кислоты иногда достигает 1000 мг%. В корневищах содержатся антрагликозиды и танногликозиды. Из черешков и молодых стеблей делают вино, отличающееся приятным вкусом и действующее на организм оздоравливающим образом.

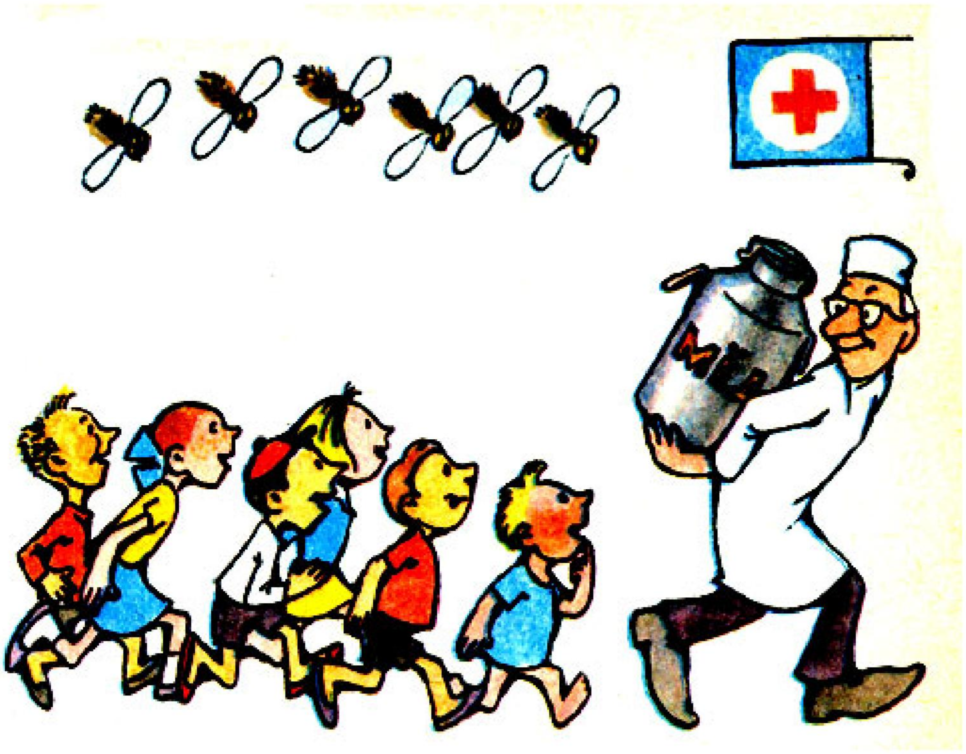
В народной фитотерапии корневища ревеня употребляются при заболеваниях желудка, кишечника, печени, как общеукрепляющее

средство, а также при малокровии, туберкулезе легких. Порошок корня — при ожогах и ранах.

...Быстро промчалось весеннее половодье света и чувств. Притупилась ненасытная жажда тепла. Еще бы! Июнь. Лето вступает в свои права. Кругом — в лесу и в поле, — радуя глаз, благоухает мир разноцветных трав. Все торопится расти, цвести.

Наступила пора интенсивного медосбора.

Мед — продукт жизнедеятельности растений, состоящий из отработанного пчелами нектара цветков с добавлением ферментов и цветочной пыльцы. Для сбора одного килограмма меда пчелам требуется посетить до 10 миллионов медоносных цветков, пролетев при этом расстояние, в 10 раз превышающее окружность земного шара по экватору.



Мед

Идеальный продукт питания, калорийный, с отменным вкусом и ароматом, мед вместе с тем обладает разнообразным физиологическим воздействием на организм человека. Принимают мед в пищу в натуральном виде, обязательно запивая чаем, водой. Чрезмерное количество съеденного меда вредно для организма. Мед широко используется при изготовлении пряников и печений, кексов, тортов, конфет. Кладут его в каши, едят с творогом, овощами, готовят с ним разнообразные напитки, квасы.

Это биологически сложный природный продукт. В нем содержится свыше 100 физиологически активных веществ, основную часть кото-

рых составляют сахара (глюкоза и фруктоза), обеспечивающие его высокую калорийность.

В меде в большом количестве имеются ферменты (диастаза, инвертаза, каталаза и другие); витамины (B_1, B_2, B_3, H, K, C, E, A и другие, содержащиеся в цветочной пыльце); макро- и микроэлементы, число которых достигает 30, основные из них калий, кальций, фосфор, железо, марганец, медь; органические кислоты, фитонциды, биогенные стимуляторы, белки, ацетилхолин, гормональные и другие физиологически активные вещества в количествах и комбинациях, наиболее необходимых для нашего организма.

Цветочный мед, как и пыльца растений, — универсальные и высокоэффективные лекарства, обладающие тонизирующим, кроветворным, регенерирующим, антибиотическим, иммунологическим, антисептическим и другими важными для организма человека сложными свойствами. Благотворно действует мед на все органы и системы, регулируя и стимулируя их работу, повышая общую резистентность организма.

В народной фитотерапии это безвредное и вместе с тем высокоэффективное лекарство применяется при самых разнообразных заболеваниях: центральной нервной системы (как успокаивающее и снотворное средство при нервных и психических заболеваниях); сердечно-сосудистых (при грудной жабе, слабости сердечной мышцы); легочных (при туберкулезе — в комбинациях с растениями или жиром животных, как отхаркивающее, противокашлевое, при бронхитах — также в комплексе с соответствующим образом подобранными лекарственными растениями); желудочно-кишечных (при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, при гастритах с пониженной и повышенной кислотностью). Очень популярен мед, особенно в сочетании с растениями, при лечении инфицированных ран, ожогов, а также различных кожных и гинекологических заболеваний. Применяется мед при лечении глаз, в косметике, но особенно ценен он при лечении детей, перенесших тяжелые хронические заболевания.

Мед — известное средство от старения организма. Пчеловоды в большинстве своем обладают завидным здоровьем и долголетием. Мед может быть цветочным — собранным с цветков одного растения (липовый, акациевый, гречишный, кипрейный и другие) или со многих растений (горно-таежный, белошный, лесной, луговой). Существует падевый мед — получаемый пчелами из выделений тлей и других насекомых, питающихся соком растений. Падевый мед, может быть, не так вкусен, но более ценен в лечебном отношении.

Сложный комплекс физиологически активных веществ, перечисленных выше, содержится в меде более или менее постоянно, независимо от места сбора и вида растений, с которых он собран. Кроме того, растение накладывает определенный отпечаток, передавая в какой-то

степени свои лечебные качества. Например, липовый мед, как и цветки липы, обладает потогонным действием и ценится при простудных заболеваниях. Исходя из этого, можно с большой долей вероятности предположить, что наиболее ценный мед — собранный не с одного растения (той же липы), а со многих, еще лучше — с растений, произрастающих в суровых условиях среды — в горах (белошный мед), засушливых степях и пустынях.

Дневная лечебная доза меда составляет обычно 100 граммов, максимальная — 200 (утром — 30—60, днем 40—80, вечером 30—60 граммов). Следует особо подчеркнуть, что эффект действия меда повысится, если пить его с лечебными травяными чаями или поливитаминным чаем из плодов шиповника. Причем при растворении меда чай не должен быть слишком горячим.

Самая ценная среди деревьев-медоносов **липа.** Площади ее лесов в нашей стране огромны — 2,2 миллиона гектаров. При наилучших погодных условиях один гектар липы дает не менее 0,5 тонны липового меда. Каждое дерево липы может давать мед десятки, сотни лет, а уж липовый лес — бесконечно.

Прекрасна липа, стройна, нарядна. С нежной зеленью и ароматом изящных цветков. Цветение липы — пир природы, на котором обильно представлено бесчисленное множество лесной живности — крылатой и бескрылой, и в первую очередь пчел. Цветение липы — незабываемая пора перволетья, пора установившегося тепла, пора буйного обновления нашей природы, благоухающего воздуха, медового, бальзамического. Красива липа не только внешним изяществом, но и внутренней сутью, своею полезностью. Словно создана она для того, чтобы делать людям добро. И люди давно поняли и по достоинству оценили это. Многовековым опытом вызнали ее полезности и применили на благо себе. Липа — дерево медоносное, пищевое, лекарственное.

В нашей стране насчитывается больше 10 видов липы: липа кавказская, растущая на Кавказе; липа амурская и маньчжурская — на Дальнем Востоке; липа сибирская, представляющая собой реликтовый вид, сохранившийся небольшими островками в Красноярском и Алтайском краях, в Кемеровской и Томской областях.

Главные же площади в стране состоят из липы сердцевидной, или мелколистной, распространенной почти повсеместно в лесной и лесостепной зонах европейской части страны и на Кавказе. Чистые липняки редки. Растет липа вместе с дубом, ясенем и кленом, образуя так называемые широколиственные леса, занимающие огромные площади, особенно в Башкирии.

Липа сердцевидная — дерево до 30 метров высотой с крупными, 2—8 сантиметров в диаметре, листьями, с сердцевидным основанием и заостренной верхушкой. Соцветия у липы щитковидные, состоят из 3—

15 простых желтоватых цветков, сросшихся между собой, и светло-желтым продолговатым прицветным листом. Цветет липа в июле в течение 2—3 недель, выделяя большое количество нектара, до полутора тонн на гектар липняка. Такой медопродуктивности не имеет ни одно дерево в нашей стране.

В хороший медосбор одна пчелиная семья может собрать до 16 килограммов меда в день.

Из цветков липы можно приготовить чудесный по вкусу, с приятным ароматом золотистый напиток — липовый чай, оказывающий на организм человека большое оздоровительное действие. Особенно ценится липовый чай при лечении заболеваний органов дыхания, воспалении бронхов, простуде, излюбленное средство при кашле. Настой или отвар цветков принимают внутрь (при воспалении и камнях в почках и мочевом пузыре) или наружно (для полоскания ротовой полости и горла).

В цветках липы имеются: эфирное масло, гликозиды и сапонины, дубильные вещества, витамины С и каротин. Они-то и обеспечивают благотворное действие настоя цветков липы на организм человека.

Липовый цвет, собираемый для лечебных и пищевых целей, должен быть чистым от пыли, насыщенной вредными химическими соединениями выхлопными газами автомобилей, то есть собирать цветки нужно с деревьев, растущих в стороне от автострад. В противном случае сами по себе безвредные цветки могут стать в той или иной степени ядовитыми. Заготавливают цветки во время цветения, сушат в тени и хранят закрытыми в сухом прохладном месте.

Но не только сладкий мед собирают пчелы с буйно цветущих трав, кустарников, деревьев. Собирают они большое количество **цветочной пыльцы** — продукта уникального по своей физиологической ценности для организма.

Цветочная пыльца

Лес в пору цветения бывает насыщен бесчисленным множеством живых микроскопических частиц — пыльцевых зерен цветков. Цветет большинство лесных растений, но наиболее ценными растениями, дающими пчелам пыльцу, как называют пчеловоды — перганосами, являются раннецветущие ивы и осина, ольха и береза, медуница, одуванчик и крапива, а также сосна, кедр сибирский, лещина и многие другие.

Каждое растение имеет пыльцевые зерна определенной формы (шаровидной, треугольной, многогранной), различной окраски (от почти белой до темно-бурой) и размера, составляющего у разных растений 0,01 — 0,05 миллиметра в диаметре. Пыльцевые зерна имеют шипики, гребешки, с помощью которых они цепляются за волоски насекомых или благодаря легкому весу переносятся ветром. Растения образуют огромное количество пыльцевых зерен. Например, один цветок яблони содержит около 100 тысяч зерен, сережка орешника — 4 миллиона, березы — 6 миллионов, а метелка кукурузы — около 60 миллионов пыльцевых зерен. Какое же колоссальное количество пыльцы носится в воздухе во время цветения растений! Из всей производимой растениями пыльцы лишь незначительная часть выполняет свое прямое назначение — опыляет цветки. Основная же масса осаждается на поверхности почвы, воды и становится пищей многочисленных живых организмов, от животных до одноклеточных микроорганизмов. Например, во время цветения сибирского кедра водная поверхность бывает сплошь покрыта желтоватым слоем пыльцы...

Пыльца попадает в легкие и, как считают некоторые ученые, усваивается организмом, играя при этом благотворную роль. Но у чувствительных к ней людей пыльца вызывает аллергические реакции, иногда болезненные и неприятные. Та же пыльца, принятая внутрь, исключительно ценна.

Своей славе цветочная пыльца обязана прежде всего различным жизненно важным веществам, незаменимым в питании организма. Каждое пыльцевое зернышко имеет белки и жиры, органические кислоты и минеральные соли. В пыльце содержатся все необходимые для человека аминокислоты. Но, пожалуй, решающую роль для поддержания должного уровня резистентности организма играет богатая гамма витаминов и ферментов, микроэлементов и фитонцидов, а также веществ гормоноподобного действия.

Витаминов в пыльце много: A, C, B_1, B_2, B_6, B_{12}, E, P, K, фолиевая кислота, а из них больше всего витаминов A и B_1. Их в несколько раз больше, чем в плодах и цветках самых витаминоносных растений. Кроме того, в пыльце содержится железо, калий, медь, марганец, фосфор и т. п. Общее количество пищевых и физиологически активных веществ, лишь по самым приблизительным и далеко не полным данным, превышает сто.

Благодаря разнообразному химическому составу физиологически активных веществ цветочная пыльца наряду с большой пищевой ценностью имеет исключительно важное значение как безвредное профилактическое и лечебное средство, обладающее тонизирующим и регенерирующим, кроветворным, противосклеротическим свойствами. Она благотворно действует на центральную нервную систему, нормализует работу сердца и стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, легких, печени и почек, желез внутренней секреции.

Пыльца растений — один из немногих природных продуктов, обладающих уникальными пищевыми, разносторонними лечебными свойствами, и наиболее подходящий к понятию панацеи — универсального лекарства, действующего при многих болезнях. Как известно, одного высокоэффективного лекарства от всех существующих заболеваний нет и не может быть. Но есть лекарства, которые можно успешно применять при весьма широком круге болезней. К таким лекарствам и относится цветочная пыльца. Практически нет болезни, при которой пыльца не оказалась бы в какой-то мере полезной.

Цветочная пыльца сравнительно хорошо изучена фармакологами, проверена ее целебная ценность клиницистами. Те и другие дают отличные отзывы о ее целебных свойствах. Причем работа проведена и проводится как в нашей стране, так и за рубежом. Пыльца практически безвредна для организма (здесь не имеется в виду пыльца ядовитых растений), и в принципе решен вопрос сбора пыльцы. (Сконструированы пыльцеуловители, которыми можно собрать до одной

тонны пыльцы за сезон.) По имеющимся данным, доступные запасы пыльцы в стране составляют несколько сотен и даже тысяч тонн. Большое количество ее можно собрать на плантациях кукурузы и других сельскохозяйственных культур. Причем этот процесс можно механизировать.

Многочисленные исследования подтверждают высокую эффективность приема пыльцы при сердечно-сосудистых заболеваниях, в частности при гипертонии, как кроветворного средства (повышает содержание гемоглобина и эритроцитов), при малокровии и белокровии, а также при заболеваниях центральной нервной и эндокринной систем. Пыльца растений хорошо действует при лечении желудочно-кишечных заболеваний (принимается при воспалениях желудка и кишечника, повышает аппетит и регулирует деятельность кишечника, особенно при хронических запорах). Хороша пыльца при лечении детских заболеваний, в частности диареи, но особенно ценится при лечении простатита и аденомы предстательной железы.

Пыльца препятствует старению организма. Она нашла широкое применение в косметике (косметические маски).

Пыльца растений, собранная пчелами, в результате сложного ферментативного процесса превращается вместе с медом в пергу, или хлебину, — важнейший белковый корм для пчел, без которого практически не может существовать (выращивать расплод) пчелиная семья.

Лечебное действие пыльцы и перги практически одинаково.

Народная фитотерапия употребляет пыльцу и пергу при самых разнообразных заболеваниях, особенно в детском и старческом возрасте и при перенесении тяжелых, хронических заболеваний.

Доза профилактического приема пыльцы или перги может варьироваться от чайной ложки до столовой два-три раза в день. Продолжительность приема не ограничивается.

Хорошо принимать ее, по мнению автора, с лечебными и профилактическими плодово-цветочными и травяными чаями (из плодов шиповника, листьев и цветков земляники, малины, ежевики, смородины, зверобоя, душицы и других), с медом по вкусу.

По мнению большинства исследователей, пыльца наиболее эффективна в свежем виде. Чем короче срок ее хранения, тем она действеннее. Хранить пыльцу следует залитой медом в стеклянной или эмалированной посуде. В таком виде она сохраняется без заметного снижения целебных свойств в течение нескольких месяцев.

Еще раз хочется подчеркнуть, что целебность меда во многом зависит от действия содержащейся в нем цветочной пыльцы.

Цветочную пыльцу можно приобрести в магазинах потребкооперации во многих городах европейской части страны, особенно в республиках Советской Прибалтики, где она сравнительно широко заготавливается.

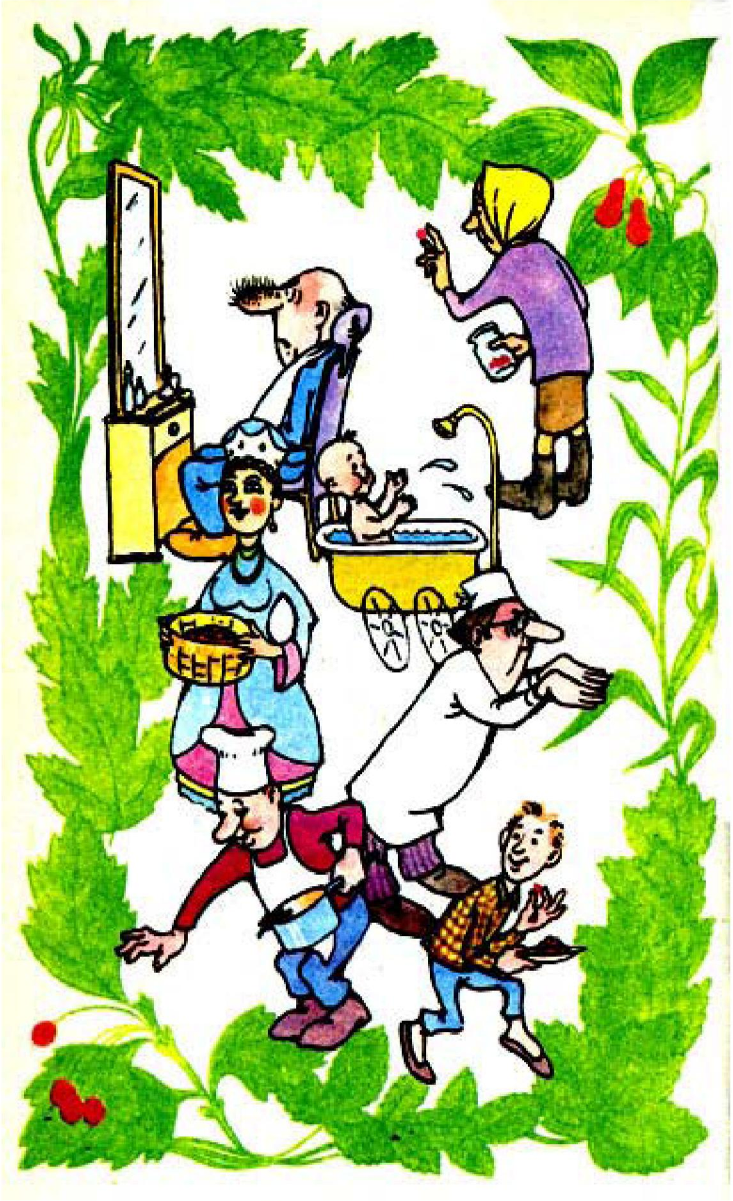
ГЛАВА ВТОРАЯ. ЛЕТО КРАСНОЕ

Борщевик, дудник, дягиль лекарственный, земляника, зверобой, марь белая, душица, звезчатка средняя, кипрей, ежевика, боярышник, смородина, черемуха, жимолость, малина, голубика, черника, вишня дикая, кизил и другие

Глава вторая

В северных районах страны, а также в Сибири, бывает, стоят холода до конца мая. И вдруг после долгих холодов открывается настоящее летнее тепло, и все в лесу и в поле сразу трогается в рост. Следом за не успевшими отцвести первоцветами — прострелом-подснежником, медуницей, стародубкой и примулой — дружно появляются растения, зацветающие позднее, — лесной горошек и чина, лесная герань и низкорослая фиалка, сибирский ландыш — купена. Потом, смотришь, зацвели ароматные ирисы-касатики, заполыхали ярким пламенем прелестные огоньки. Тенистым пологом раскинулись папоротники, изящ-

ной изумрудной вязью покрыли влажную землю хвощи. В эту раннюю летнюю пору появляется в березняках и сосняках любимое лесное лакомство сибиряков — пучки-борщевики и дидли-дудники.



Лето красное

Борщевик рассеченный — многолетнее, до 2 метров высотой травянистое растение из семейства зонтичных с крупным корнем и ребристым, покрытым жесткими волосками стеблем. Прикорневые листья у борщевика черешковые, крупные, тройчатые. Цветки — белые, в большом зонтике. Растет борщевик в негустых лиственных и хвойных лесах, на лесных низкогорных и высокогорных лугах, поднимаясь в горах до альпийского пояса. Распространен в Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии.

Повар

Название растения свидетельствует о том, что люди издавна использовали его в пищу. Очищенные от верхней кожицы сочные стебли — «пучки» охотно едят свежими, вместе с листьями кладут в борщ или щи. Из молодых, нежных листьев и стеблей готовят салаты, начинку для пирожков. Листья борщевика заготавливают впрок. Их солят, заквашивают, сушат. Корни борщевика используют в свежем виде и в сухом для придания пряного вкуса и аромата блюдам и напиткам. Заготавливаются в стадии бутонизации. В Поволжье молодые стебли борщевика вместе с нераспустившимися бутонами обдают кипятком и жарят в масле.

Борщевик

Салат из листьев борщевика. 100 г листьев борщевика, 50 г зеленого лука, 100 г картофеля, 10—15 г растительного масла, соль, специи. Отваренные в течение 3—5 минут листья измельчить ножом, перемешать с измельченным луком, уложить на ломтики вареного картофеля, заправить растительным маслом и специями.

Щи зеленые с борщевиком. 100 г измельченных на мясорубке (или ножом) листьев борщевика, 100 г картофеля, 30 г петрушки, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, половина яйца, 20 г сметаны, 350 г воды или бульона. В кипящую воду или бульон положить картофель, через 15 минут — пассерованный лук, борщевик с петрушкой и варить еще десять минут. Добавить соль, перец, лавровый лист и соус. Заправить яйцом и сметаной при подаче на стол.

Суповая заправка из борщевика. Листья молодых растений пропустить через мясорубку, засолить из расчета 200 г соли на 1 кг массы и, поместив в стеклянные банки, хранить длительное время. Можно использовать для заправки супов и щей, добавлять к гарнирам и овощным блюдам.

Порошок из борщевика и сельдерея. 3 части порошка из высушенных листьев борщевика смешать с 1 частью порошка из листьев

сельдерея. Использовать для заправки супов и приготовления сложных соусов.

В листьях и стеблях борщевика содержатся жиры и углеводы, витамины и ферменты, микроэлементы и другие физиологически активные вещества, что определяет его благотворное действие на желудочно-кишечный тракт. Настой листьев и корневищ, принятый внутрь, вызывает аппетит, улучшает пищеварение, снимает воспалительные явления. Считается, что такой настой регулирует обмен веществ в организме и действует успокаивающе на центральную нервную систему.

Другим растением, несколько похожим на борщевик внешне и своим физиологическим действием, является **дудник** лесной. Это двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных с высоким, до 2 метров, гладким (в отличие от борщевика) стеблем сизовато-зеленого цвета, сложными листьями и мелкими белыми цветками, собранными в округлые зонтики. Дудник часто встречается в лесной и лесостепной зонах как европейской, так и азиатской части страны и растет в негустых хвойных и лиственных лесах, на пойменных лугах и берегах рек.

Популярное пищевое растение. Применяют молодые стебли, черешки и листовую пластину, нераспустившиеся цветочные бутоны. Молодые стебли, очищенные от верхней кожицы, едят сырыми, так как они сочны и имеют приятный вкус. Листья идут для приготовления щей, супов, борщей. Нераспустившиеся бутоны после отваривания в соленой воде жарят и подают как изысканное блюдо. Для приправы используются ароматные листья и стебли дудника. Их употребляют для ароматизации различных витаминных салатов, первых и вторых блюд, а также солений. Из очищенных от верхней кожицы негрубых стеблей и черешков крупных листьев приготавливают цукаты. Из корней делают целебную настойку, обладающую общеукрепляющим действием и хорошо действующую на желудочно-кишечный тракт. Листья готовят впрок. Их солят, маринуют и сушат. Порошок листьев используют для заправки первых и вторых блюд, приготовления порошковых смесей-приправ.

Дудник

Салат зеленый из дудника. 60 г молодых побегов дудника, очищенных от кожицы, 40 г яблок, 40 г корней сельдерея, 20 г майонеза, уксус, перец, соль по вкусу. Зелень, яблоки и сельдерей нарезать тонкой соломкой, смешать и заправить майонезом и специями. Сверху посыпать рубленой зеленью укропа.

Борщ из дудника. 100 г молодых побегов дудника, очищенных от кожицы, 60 г свеклы, 50 г белокочанной капусты, 40 г моркови, 10 г петрушки, 40 г репчатого лука, 30 г томатного пюре, 10 г жира, 5 г сахара, 15 г уксуса, 20 г сметаны, 400 г мясного бульона. В кипящий мясной бульон или воду заложить нашинкованную капусту, 1 варить до полуготовности, добавить тушеную свеклу, нарезанную стружкой, дудник, пассерованные морковь, петрушку, лук и специи. Снова довести до 1 кипения и варить 15 минут. Заправить уксусом, солью, сахаром, довести до кипения.

Жареные цветочные почки дудника. 100 г нераспустившихся цветочных почек дудника, 20 г молотых сухарей, 10 г топленого масла. Бутоны отварить в подсоленной воде, посыпать сухарями и жарить в масле. Подавать как 1 самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу.

Дудник в молоке. 200 г молодых побегов дудника, 200 г молока. Побеги очистить от кожицы, нарезать кусочками по 2—3 см, варить в молоке 10—15 минут, после чего подавать в горячем виде.

Пищевая ценность растения определяется богатым химическим составом. В нем содержатся жир и протеин, кумарины и флавоноиды, органические кислоты и эфирные масла, но особенно много микроэлементов: кальция — свыше 1,5 процента, фосфора — 0,3 процента и около 1 процента аскорбиновой кислоты. Недаром дудник весьма популярен как лечебное средство. Его корни, семена высоко ценятся и применяются в народе при желудочно-кишечных заболеваниях, как средство, стимулирующее деятельность пищеварительных органов, при коликах в животе и поносах, а также при бронхитах, кашле, подагрических и ревматических воспалениях суставов, некоторых болезнях печени, почек и как средство, снимающее воспаление и боли.

Дягиль лекарственный из семейства зонтичных — очень крупное травянистое двулетнее растение с толстым цилиндрическим полым стеблем до 3 метров высотой и 3—8 сантиметров в диаметре. Прикорневые листья длинночерешковые, очень крупные, достигающие с черешком 1 метра, широкотреугольные, дважды или трижды перистые. Цветки зеленовато-белые, мелкие, многочисленные, собраны в шаровидные зонтики до 18 сантиметров в поперечнике. Цветет в июне — июле.

Дягиль лекарственный

Растет на влажных горных лугах и берегах рек. Распространен повсеместно в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР и в Западной Сибири.

В пищу дягиль используется в основном как пряноароматическое растение. Семена применяют для ароматизации первых блюд. Порошок корневищ добавляют в тесто, соусы, посыпают им мясо при жарении. Из корневищ готовят варенье.

Варенье яблочное с дягилем. 3 кг мелких яблок, 300 г корней дягиля, 3 л сахарного сиропа (70-процентного). Предварительно в сахарном сиропе варят в течение 30 минут промытые и измельченные корневища дягиля. После чего в сироп опускают яблоки (ранетки) вместе с плодоножками и варят до готовности.

Порошок из корневищ дягиля. Вымытые корневища сушат при комнатной температуре и досушивают в духовке. После чего измельчают в порошок (на кофемолке) и просеивают. Хранят в герметически закрытых склянках. Добавляют в тесто, соусы, посыпают мясо при жарении.

Дягиль лекарственный повсеместно известен как напиточное растение и широко применяется для получения настоек, ликеров и т. д., имеющих приятный аромат.

В корневище дягиля содержатся физиологически активные вещества: эфирные масла, органические кислоты, дубильные вещества, фурокумарины, горечи и смолы. Дягиль обладает потогонным, противовоспалительным и спазмолитическим действием, стимулирует секрецию пищеварительных желез и возбуждает аппетит.

Корневище дягиля широко применяется при желудочных, нервных, легочных, сердечно-сосудистых, инфекционных заболеваниях.

По имеющимся данным, широко распространенный в Сибири дягиль низбегающий может служить полноценным заменителем дягиля лекарственного, что весьма важно, так как запасы сырья его здесь велики.

Погрубели в лесу стебли борщевика и дудника. Все реже встречаются их молодые, сочные побеги — замечательное лесное лакомство. Ходишь по лесу, ищешь, чем бы утолить жажду. И вот в один прекрасный солнечный денек наконец встречаешь долгожданное: на поляне, защищенной от ветра, в небольшой лощинке, обращенной к полуденному солнцу, среди редких и низких лесных травок, около старого пня красуется первая спелая ягода **земляники.** Как олимпийский чемпион, поборов все препятствия на своем пути, первой пришла она к финишу. Через два-три дня ягод будет много, но сейчас она одна — красная, крупная, сочная, душистая.

Трудно собирать землянику. Каждую ягодку нужно найти, за каждой — нагнуться. И все же любят у нас ее. В земляничный сезон, как по грибы, выходят в лес все — от мала до велика. Набредешь в лесу на полянку, не тронутую никем, а там все красно. Душа прыгает от восторга. Рвешь обеими руками. Сначала наклоняешься, а потом, когда устанет спина, просто переползаешь с места на место.

Редко что сравнится по вкусу с земляникой в холодном молоке. Молоко освежает, а сладкие ягоды с кислинкой так и тают во рту. Земляника исключительно целебна. Трудно представить себе лекарство более приятное и полезное. Плоды ее согласно данным последних исследований содержат различные сахара, до 10 процентов, и органические кислоты, в том числе аскорбиновую, каротин, витамин B_1, а также дубильные, флавоновые и пектиновые вещества, антоциановые соединения и эфирное масло, фитонциды, микроэлементы. В листьях найдены дубильные вещества, аскорбиновая кислота, до 200 мг%, эфирное масло.

Земляника

Современная медицина использует с лечебной целью плоды и листья земляники сравнительно ограниченно, хотя установлено, что настой листьев земляники при приеме внутрь благотворно действует на работу сердца — замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений; оказывает сосудорасширяющее действие, уменьшает в организме количество мочевой кислоты и ее солей.

В народе плоды или все растение земляники, сорванное в период цветения, употребляется очень широко. Трудно назвать болезнь, при которой не применялась бы земляника, не была бы в какой-то мере полезной. Народный опыт лечения различных недугов свидетельствует, что земляника обладает самым разнообразным действием: противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным, мочегонным, кровоостанавливающим и вяжущим. Но особенно важно то, что земляника отлично регулирует обмен веществ, оказывает противосклеротическое действие и улучшает состав крови.

Плоды или настой надземной части земляники с цветками принимаются при общей слабости организма и малокровии, а также при лечении атеросклероза, гипертонии, неврастении, бессонницы и как средство, улучшающее работу сердца. Настой травы употребляется при заболеваниях легких: бронхиальной астме, туберкулезе легких и ночном поте у туберкулезных больных. Свежие ягоды едят в большом количестве при язве желудка. Настой растения пьют при катаре толстых и тонких кишок, воспалении печени, селезенки, желчного пузыря и почек. Особенно ценятся плоды как средство, растворяющее камни печени и почек и не допускающее их возникновения. Такими же свойствами обладает и все растение. Каким бы практически важным оказа-

лось это действие земляники, подтвердись оно клинически, при профилактике и лечении многих тысяч больных, страдающих почечно- и желчно-каменной болезнью. В настоящее время лечение этих больных проводится лишь хирургическим путем и не предотвращает нового образования камней. Видимо, следовало бы тщательно проверить это народное наблюдение. Тем более что уже известно о способности земляники регулировать обмен веществ.

Народ испокон веков пьет чай, заваренный листьями земляники и другими подобными растениями. Ведь этот чай абсолютно безвреден. Общеизвестно, что плоды земляники эффективны при подагре. Великий ботаник Карл Линней полностью излечился от этого тяжелого заболевания лишь благодаря тому, что употреблял большое количество свежих плодов земляники.

Народный опыт высоко ценит это растение как поливитаминное средство при авитаминозах и нарушении обмена веществ при сахарном диабете, ожирении, а также как «кровоочищающее» средство при фурункулезах. Наружно настой растения применяется при экземах, лишаях и как хорошее косметическое средство. С косметическими целями применяются все части растения: корни, цветки, листья и плоды. Настой измельченной цветущей надземной части растения (4—5 столовых ложек на литр воды) можно применять для полоскания ротовой полости и горла при воспалении и неприятном запахе изо рта. Этим настоем хорошо умываться или делать примочки для улучшения цвета кожи лица, особенно при угрях и различных пятнах на лице. Этот же настой следует принимать внутрь (по трети стакана 3—4 раза в день до еды) как средство, нормализующее обмен веществ, уменьшающее выделение пота и кровоочистительное при различных сыпях, угрях и т. д. Одновременно следует употреблять его в виде обтираний. Ценно употребление сока свежих ягод земляники в виде примочек или измятых плодов в виде масок для лица, которые обычно делают перед сном. Кожа становится свежей, мягкой и чистой, перестает шелушиться, делается упругой, на ней исчезают мелкие морщинки, пропадают веснушки, родимые пятна и угри.

Нужно больше есть ягод

Нужно больше есть ягод земляники, хотя следует помнить, что у некоторых людей использование плодов в пищу или наружно вызывает идиосинкразию, то есть повышенную чувствительность, вследствие которой появляется покраснение кожи и сыпь. Есть одно старое врачебное правило, которое гласит, что в доме, где есть земляника и черника, нечего делать врачу.

Употребление чая из листьев земляники и отвара наружно очень ценно при различных кожных сыпях, лишаях и экссудативном диатезе у детей. Ягодами земляники питался первобытный человек. С лечебной целью она применялась с глубокой древности у многих народов мира. Трудно найти лечебное средство такое же безвредное, как земляника, а если судить по разнообразию применения - такое эффективное, хотя и не так быстродействующее, на современные синтезированные лекарства.

Скажите, а чем хуже удивительно нежная ягода малины или чуть-чуть кисловатая ягода ежевики? А черника? Разве уступит она своей сопернице вкусом, ароматом, целебностью? А облепиха, брусника, клюква, костяника, морошка, смородина, черемуха? Каждая хороша по-своему и ни в чем не уступит своим титулованным соперниками ананасу и банану, апельсину и мандарину.

Почему такая несправедливость — плоды шиповника, которые в десятки, если не в сотни раз богаче витамином Си чем апельсин, называют «северным апельсином», облепиху, эту сибирскую царицу ягод, — «сибирским ананасом». Почему шиповник и облепиху сравнивают с апельсином или лимоном, а не наоборот? Дело не в подлинной ценно-

сти тех или иных ягод, плодов. Дело в людях, их психологии. С давних времен привыкли считать эти редкостные заморские плоды изысканным блюдом. Привычка сохранилась и сегодня. Ананас, банан, мандарин и т. д. хорошо изучены, реклама у них прекрасна, чего нельзя сказать о некоторых растениях, обитающих в наших краях. Например, исключительную ценность для человекам облепихи наука выявила сравнительно недавно. Зато теперь популярность ее растет буквально на глазах.

Наши дикорастущие ягодники содержат различные физиологически активные вещества, весьма важные для организма. Как правило, плодоносят они часто и обильно, и недаром народ любит и широко применяет их как в пищу, так и в лечебных целях.

...Прекрасен летний лес, напоенный ароматом цветущих трав, наполненный гамом пернатой живности. Чуден летний полдень в лесу с чуточку душным целебным воздухом, опьяняющими запахами, от которых в сладкой истоме кружится голова и клонится на моховую подушку. Вся природа замирает в этот полуденный час. Надоедливые комары и мошки прячутся в спасительную тень. Пропадают куда-то зловредные слепни, даже кузнечики прекращают свою бесконечную стрекотню.

Быстро пролетают летние деньки. Кажется, еще вчера буйствовала весенней кипенью черемуха, полыхали огненным заревом огоньки, одна перед другой неудержимо тянулись вверх синецветные горошки и чины, мощные борщевики, элегантные дудники и василисники, серпуха, душица и подмаренник, папоротники и хвощи. А сегодня стеной стоят они в рост человека. Стоят величественно, в самом соку, в наивысшем расцвете своей могучей животворной силы. И светятся лесные поляны белыми шапками борщевика и дудника, синими кистями живокости и борца, желтоватыми метелками чемерицы-кукольника и василисников, сиреневыми соцветиями-шишками серпухи и шероховатого василька вперемежку с коричневыми соцветиями кровохлебки. Внизу, у земли, травостой еще пышнее и гуще — здесь царство душицы и зверобоя, подмаренника и тысячелистника, манжетки и нивянки, ромашки и травы-муравы. Особняком, на гарях и вырубках, полыхает алым заревом цветущий кипрей — иван-чай, а где-нибудь в приречной низине пылят, источая медовый аромат, белые метелки лабазника вязолистного.

Выросли травы, созрели. Пришла сенокосная пора - радостная и вместе с тем необычайно хлопотная, трудная. Именно в эту пору часто начинаются проливные грозовые дожди, сильно вредящие делу. Здесь уж не зевай. День и ночь напряженно трудятся косари. Дружно помогают им дети. Какой покос в селе обходится без ребятишек, незаменимых копновозов и гребщиков. Радостные и возбужденные, словно джигиты, гарцуют они на резвых конях.

В сенокосную пору в полном цвету многие ценные лекарственные растения. Они в эту пору самые полезные.

Зверобой — одно из наиболее распространенных в стран Известных в народе лекарственных растений. Когда зацветает зверобой, его словно пылающие, золотисто-желтые цветки, как бы испускающие живительные лучи солнца, покрывают поляны, делая их нарядными. Зверобой обыкновенный — многолетнее травянистое растение иногда до метра высотой. Стебель у него двугранный, ветвистый, листья — овальные, цельнокрайние с железками в виде точек. Цветки с черными точками собраны в широкометельчатое соцветие.

Встречается зверобой в лесостепной и лесной зонах европейской части, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет на сухих лугах и опушках редкостойных лесов, на лесных полянах и сенокосах, но особенно большие заросли образует на незадернелых многолетних залежах.

В народе зверобой очень часто используют для заварки чая. Из него получается чудесный ароматный напиток, приятный на вкус, обладающий большой целебной силой. Этот напиток, словно сказочная живая вода, заживляет раны, останавливает воспалительные процессы в организме, стимулирует деятельность желез внутренней секреции и регулирует работу желудочно-кишечного тракта, он улучшает работу сердца, несколько успокаивает центральную нервную систему, оказывая общеукрепляющее действие на организм человека, но, не пример настоящему кофеиносодержащему чаю, он не возбуждает, не подхлестывает организм, а, стимулируя деятельность многих органов и систем укрепляет его защитные силы.

Столь разнообразное действие чая из зверобоя легко объяснимо, если учесть, что в растении содержатся десятки физиологически активных соединений: витамины, дубильные вещества, каротин, макро- и микроэлементы и другие.

Зверобой

Для приготовления напитка и нужно две-три столовые ложки измельченной травы зверобоя вместе с цветками и листочками залить в фарфоровой или эмалированной посуде литром воды, довести до кипения или залить кипятком и настоять 30—40 минут в теплом месте. Полученный настой отцедить через марлю или металлическое ситечко и пить как чай, добавляя по вкусу сахар или мед.

В медицине препараты зверобоя применяются как вяжущее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических колитах небактериального происхождения. Зверобойное масло нашло применение при лечении долго не заживающих ран, язв, а также в стоматологии — при гингивитах и стоматитах. Под руководством академика АМН СССР В. Г. Дроботько из зверобоя был получен, высокоэффективный фитонцидный препарат «Иманин», который нашел широкое применение в медицине как сильное противомикробное средство, обладающее регенери-

рующими свойствами. «Иманин» применяется в хирургии для быстрого заживления ран, очень ценится он при лечении ожогов II и III степени, воспалении ротовой полости, горла и других заболеваний.

Вместе со зверобоем, а чаще отдельно от него растет **душица,** расцветающая в сенокосную пору метелками сиреневых душистых цветков. Душица обыкновенная — многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных, до 80 сантиметров высотой. Стебель у душицы цилиндрический, ветвистый, покрытый волосками. Листья продолговато-яйцевидные. Растет душица на пойменных и суходольных лугах, в разреженных хвойных или лиственных лесах, на полянах, опушках и каменистых склонах гор. Встречается по всей стране, за исключением Крайнего Севера.

Душица

Душица обыкновенная исстари широко применяется в народе для заварки чая. Заваривают ее одну, а чаще в смеси с другими травами: зверобоем, земляникой, лабазником.

Напиток получается превосходный — с приятным сильным ароматом свежих цветков душицы, красивого, красновато-коричневого цвета и отличный на вкус. Пьешь его, пьешь и пить хочется. Особенно нравится он охотникам и рыболовам, туристам и прочему «бродячему люду». Кладут душицу в квас, соленья, компоты — для их ароматизации. Для приготовления ароматного кваса с душицей берут 10 граммов душицы на 1 литр кваса. Душицу помещают в марлевом мешочке в квас при его брожении на 10—12 часов. Точно так же опускают марлевый мешочек с душицей в компот во время его приготовления, а затем удаляют.

Душица обыкновенная принадлежит к несильнодействующим, практически безвредным для человека растениям, с широким диапазоном положительного физиологического воздействия на организм. Напиток из травы душицы обладает успокаивающим и мочегонным, противовоспалительным и отхаркивающим действием, применяется как профилактическое и лечебное средство при отклонении от нормы деятельности желудочно-кишечного тракта и центральной нервной системы, органов дыхания и т. п. Поистине это напиток здоровья для людей с пошатнувшейся нервной системой и уставших от повседневной суеты.

Листья душицы используются как пряность при приготовлении блюд из картофеля, гороха, мяса, для приготовления колбас, а также салатов. Растение, применяется в ликеро-водочном производстве.

Химический состав душицы богат и разнообразен. В траве содержится эфирное масло, до 1,2 процента, тимол, флавоновые и дубильные вещества, горечи, фитонциды, аскорбиновая кислота.

В медицине душица употребляется при бессоннице, гипо- и анацидных гастритах, атонии кишечника с запорами, как аппетитное средство, а также как отхаркивающее прим бронхитах.

Заготавливают для приготовления чая и лечебных целей верхнюю облиственную часть растения во время цветения и сушат в тени. Хранят в герметических сосудах, так как растение быстро теряет аромат.

При заготовке сырья — надземной части душицы — нужно твердо придерживаться правил рационального природопользования. Осторожно срезать верхнюю часть растения серпом или садовым ножом, но ни в коем случае не вырывать его с корнем. Во время заготовки равномерно по площади оставлять 25—30 процентов хорошо развитых растений для обсеменения. Это ценное растение, как и зверобой, требует самого бережливого отношения.

В жаркую сенокосную пору благоухают влажные приречные луга, сплошь покрытые душистой кипенью вязолистного **лабазника,** часто называемого жителями европейской части страны белой травой, ярко и образно описанной известным советским писателем В. Солоухиным в повести «Трава».

Лабазник

В СССР произрастает восемь видов лабазника. Практический интерес представляет лабазник вязолистный — многолетнее травянистое растение с толстым корневищем. Стебель у лабазника ребристый, гладкий, до 1,5 метра высотой. Листья похожи на листья вяза - прерывисто-перистые, сверху гладкие, зеленые, снизу — беловатые. Цветки белые, душистые, собраны в раскидистую метелку на верхушке стебля. Распространен в лесной и лесостепной зонах европейской части, Сибири и Северного Казахстана.

В надземной части содержится эфирное масло, большое количество дубильных веществ и аскорбиновой кислоты, каротин, антоциановые и флавоновые соединения, фитонциды. Молодые побеги и листья лабазника вязолистного употребляются в пищу в виде салатов. Их можно класть в щи, супы. Цветки и листья — замечательный Компонент поливитаминного Чая. Аромат и вкус чая из лабазника — отличные, польза - большая.

Напиток безалкогольный из лабазника. 50 г свежих цветков лабазника, 60 г меда, 1 л воды. Цветки довести до кипения, настоять 30 минут, добавить мед. Применять в холодном виде.

Растение обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, вяжущим, мочегонным, потогонным глистогонным действием. В народе применяется при желудочно-кишечных заболеваниях (воспалении желудка и кишечника, поносах, дизентерии, несварении желудка и пониженной перистальтике), болезнях легких (бронхитам кашле), нервных заболеваниях (истерических судорогам эпилепсии, бессоннице); как противовоспалительное средство при болезнях печени, почек (очень действенное средство при болях в почках), мочевого пузыря; при удушьях анемии, ревматизме и других заболеваниях. Наружно отвар травы употребляется при ожогах, ранах, долго на заживающих язвах, им моют голову для усиления роста волос.

Делают из лабазника отвар или настой травы, отвар корневищ, порошок из цветков и корневищ или мази на коровьем несоленом масле или гусином жире (особенна ценно при ожогах).

Надземная часть лабазника заготавливается во время цветения, корневища — осенью, сушатся в тени, хранятся в плотно закрытом виде.

Марь белая, или обыкновенная (в народе ее называют лебедой), — общеизвестное пищевое однолетнее растение из семейства маревых, до 2 метров высотой, распространенное повсеместно как сорняк. Листья у нее овально-дельтовидные или ланцетные, по краю зубчатые, часто в мучнистым налетом. Соцветия расположены на верхушке побега и в пазухах листьев. Цветет с июля по сентябрь. Семена мелкие, до 1 миллиметра в диаметре, черные и блестящие, созревают неравномерно. Чрезвычайно изменчивое растение, распространенное практически по всей планете, от арктических побережий до высокогорных тундр, где поднимается до высоты 4500 метров над уровнем моря. В нашей стране встречается повсеместно на мусорных местах, огородах и в посевах на богатых почвах различной степени увлажнения.

Марь белая

Культивируется в Индии, реже в США как листовой овощ. Молодые побеги и листья как в свежем, так и в вареном виде издавна и весьма широко применялись в пищу, особенно в голодные годы неурожаев, войн.

Салат из мари. 150 г молодых листьев мари, 30 г щавеля, 30 г тертого хрена, 10 г растительного масла, 75 г картофеля, 1 яйцо, уксус, соль по вкусу. Марь, щавель опустить в кипящую воду на 1—2 минуты, мелко накрошить, уложить на ломтики охлажденного вареного картофеля, посолить, заправить растительным маслом, хреном, уксусом и украсить.

Суп из мари. 100 г молодых листьев мари, 30 г щавеля, 20 г зеленого лука, 40 г свежих огурцов, 5 г укропа, 20 г сметаны, соль по вкусу. Марь и щавель вымыть, нашинковать, отварить в подсоленной

воде до готовности и охладить. Перед подачей добавить зеленый лук, мелко нарезанные свежие огурцы, укроп и заправить сметаной.

Лебеду помнят многие по трудным дням войны и послевоенных голодных лет. И в настоящее время используется она при нехватке более качественной пищи во многих районах Индии и Тибета. И хотя известны нежелательные последствия для здоровья человека после длительного приема больших доз этого растения, все же следует сказать ему слова большой благодарности.

Знаем мы лебеду еще плохо. Известно лишь, что она богата белками, а также содержит витамины С и Е, каротин, эфирное масло и некоторые другие вещества, обладает противовоспалительным, успокаивающим и обезболивающим действием и оказывает лечебное действие при желудочно-кишечных и нервных заболеваниях, принятая внутрь, а при ангине — наружно.

Звездчатка средняя, или мокрица. Однолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных с лежачим стеблем, мелкими, яйцевидными с заостренным кончиком листьями и белыми мелкими цветками. Растет мокрица во влажных местах: на сырых лесных полянах, по оврагам, берегам рек, в садах и огородах (злостный сорняк). Распространена практически по всей стране.

В пищу применяется все свежее растение без корней. Его используют для приготовления салатов, в отваренном виде применяют в борщах, винегретах, в качестве приправы ко вторым блюдам.

Салат из мокрицы с луком. 100 г свежей травы мокрицы, 100 г зеленого лука, 20 г сметаны, 0,5 вареного яйца, специи по вкусу. Звездчатку и лук измельчить ножом, положив на тарелку, посолить и заправить сметаной, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, посыпать укропом.

Борщ, летний с мокрицей. 100 г свежей травы мокрицы, 100 г свекольной ботвы, 60 г консервированной фасоли, 40 г зеленого лука; 20 г моркови, 20 г петрушки, 100 г свежих помидоров, 20 г жира, 6 г сахара, 6 г уксуса, 20 г сметаны. Овощи нарезать ломтиками и пассеровать, ботву сварить до размягчения. В кипящий бульон или подсоленную воду заложить ботву и картофель, варить 15 минут. Затем ввести пассерованные овощи, соль, помидоры, фасоль, довести до готовности, заправить сахаром и уксусом. Перед подачей на стол добавить в тарелки с борщом сметану.

Приправа из мокрицы. 200 г свежей травы мокрицы, 2 столовые ложки тертого хрена, 1 столовая ложка измельченного чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, соль и уксус по вкусу. Мокрицу измельчить на мясорубке, добавить хрен, чеснок, растительное масло,

соль и уксус, перемешать и использовать в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Известно, что в свежей траве мокрицы содержится до 114 мг% витамина С, а в листьях до 24 мг% каротина. В золе травы много хлора и солей калия.

В народе считается, что мокрица улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, благотворно действует на центральную нервную систему, обладает обезболивающим, ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием, размягчает и рассасывает опухоли. Применяют мокрицу при болезнях печени и легких, при эндемическом зобе и геморрое. Наружно местные ванны из крепкого отвара травы мокрицы принимают при опухолях ног; общие ванны, примочки, компрессы делают при различных кожных болезнях, при угрях, сыпях, а также при плохо заживающих ранах и язвах.

К середине лета расцветает кипрей, покрывая розоватым ковром большие площади лесных гарей и вырубок.

Кипрей узколистный, иван-чай, или копорский чай, — известное травянистое растение с раскидистой кистью розовых цветков. Стебель кипрея неветвистый, в верхней части густооблиственный. Листья очередные, сидячие, ланцетовидные и острые, цельнокрайние. Цветки крупные, пурпурово-розовые, собраны в рыхлую кисть на конце стебля. Цветет в июне—июле. Растет кипрей в редкостейных хвойных и лиственных лесах, на высокотравных высокогорных лугах и особенно обилен на гарях, где быстро селится и занимает большие пространства. Встречается в лесной и лесостепной зонах страны.

Иван-чай

Это одно из немногих дикорастущих растений, у которого используются в пищу практически все части растения: цветки и листья, молодые побеги и корневища. Из листьев готовят чай, не уступающий букетом натуральному. С давних пор соответствующим образом обработанные листья кипрея употреблялись для подделки китайского чая. Славилось этим село Копорье, отсюда и произошло название — копорский чай, как иногда называют в народе кипрей. Молодые корневые отпрыски применяются аналогично спарже или цветной капусте. Из сухих корней кипрея при их размалывании получают муку, пригодную для каши или оладий, ее также можно примешивать к настоящей муке при выпечке хлеба.

Салат из кипрея. 50—100 г молодых побегов кипрея с листьями, 50 г зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, 20 г сметаны, 1/4 лимона, соль, перец по вкусу. Побеги и листья кипрея опустить в кипяток на 1—2 минуты, дать стечь воде и нашинковать. Добавить из-

мельченный лук, хрен и соль. Перемешать и заправить сметаной с добавлением лимонного сока.

Щи зеленые из кипрея. 100 г свежей зелени кипрея, 100 г крапивы, 100 г щавеля, 200 г картофеля, 10 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, 1/2 яйца, 20 г сметаны, соль, специи по вкусу. Зелень погрузить в кипяток на 1—2 минуты, откинуть на сито, чтобы стекла вода, нашинковать и потушить с жиром. Нарезанные морковь и лук пассеровать. В кипящий бульон или воду положить нарезанный картофель, добавить приготовленную зелень и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль и специи. Яйцо и сметану положить в тарелки со щами при подаче на стол.

Суповая заправка из кипрея, щавеля, медуницы. Свежую зелень указанных растений промыть, мелко нарезать, перетереть с солью (соли до 10% от веса зелени), поместить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике, используя как суповую заправку.

Растение имеет богатый химический состав. Так, его листьях содержится около 400 мг% витамина С, каротин, дубильные вещества, кумарины, флавоновые и антоциановые соединения.

Он обладает противовоспалительным, болеутоляющим, успокаивающим и противосудорожным действием. Применяется в медицине при язве желудка и кишечника. В тибетской медицине — как жаропонижающее, от головной боли и снотворное средство. В народной фитотерапии находит применение как противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалениях носа и горла, при нарушении обмена веществ в организме. Для приготовления настоя берется две столовые ложки травы на пол-литра воды, доводится до кипения и настаивается 30—40 минут, принимается по трети стакана 3—4 раза в день до еды.

Цветки и листья заготавливают во время цветения, сушат в тени и хранят в плотно закрытых банках, коробках.

В жаркую летнюю пору в местах с засушливым климатом особенно красочны долины рек, озер и других водоемов, покрытые высокорослой растительностью — разнообразными кустарниками, деревьями и травами выше роста человека. Живописны в эту пору поймы могучих сибирских рек: Оби, Енисея, Лены, почти сплошь заросшие различными ивами или смородиной, калиной и черемухой, на возвышениях — колючими кустами боярышника и шиповника. Перевитые хмелем, с буйной травой, они непроходимы, словно тропические джунгли. А в юго-западных районах Сибири к хмелю примешивается ежевика. Все запутано, переплетено ее стелющимися колючими стеблями-жгутами, замаскировано резными листьями.

Ежевика сизая, а именно она распространена в большинстве районов нашей страны, относится к семейству розоцветных. Имеет тройчатые листья и крупные, до 3 сантиметров в диаметре, белые цветки, собранные в щитковидные соцветия. Цветет в течение всего лета. Плоды черные с сизоватым налетом, крупные, очень сочные, приятные на вкус, созревают через месяц после цветения. В долинах и по берегам рек, по островам и пойменным лугам ежевика часто образует труднопроходимые заросли. Распространена она повсеместно в европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии, Казахстане и Западной Сибири!

Ежевика

Химический состав плодов и листьев изучен недостаточно. Известно, что в плодах содержатся сахара (глюкоза, фруктоза и сахароза), аскорбиновая кислота, каротин, витамины группы В, витамин Е, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, соли меди, марганца и особенно много солей калия. В листьях имеются дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты. Обнаружено до 270 мг% аскорбиновой кислоты, что в шесть раз больше, чем в плодах лимона, и в пять раз, чем в апельсинах.

Из ягод делают сок, компот, варенье, джем, мармелад, различные напитки.

Компот из ежевики. 3 стакана плодов ежевики, 120 г сахара, 1 г лимонной кислоты. Растворить в горячей воде сахар и лимонную кислоту, довести до кипения, залить этим сиропом приготовленные ягоды и выдержать 40 минут.

Джем из ежевики. 1 кг плодов ежевики, 800 г сахарного песку. Приготовленные ягоды растереть деревянным пестиком с сахарным песком и варить до нужной густоты. Подавать к чаю, использовать как начинку для пирожков.

Напиток из ежевики с медом. 1 стакан сока плодов, 1 столовая ложка меда, 2 стакана воды. Воду нагреть до кипения, развести мед, добавить сок, довести до кипения и охладить.

Из листьев можно приготовить отличный по вкусовым качествам чай. Этот чай, как считается в народе, обладает разнообразным действием на организм человека: ранозаживляющим и противовоспалительным, потогонным и мочегонным, вяжущим и кровоостанавливающим. Длительный прием чая улучшает обмен веществ и состав крови. Свежие плоды или сок — отличное поливитаминное общеукрепляющее средство, широко употребляемое в народе для утоления жажды при высокой температуре. Они регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Зрелые плоды имеют слегка слабительное действие, незрелые — вяжущее. Они усиливают пищеварение, аппетит и обладают потогонным и мочегонным действием. Употребляются плоды при воспалении почек и мочевого пузыря.

В современной медицине ежевика не употребляется, хотя применение ее в лечебных целях известно с глубокой древности. Так, Диоскорид более чем две тысячи лет назад предписывал больным отвар листьев в виде полосканий как противовоспалительное средство при заболевании десен и полости рта; наружно — компрессы из листьев при кожных заболеваниях.

Издавна используются в лечебных целях листья и молодые побеги ежевики в разных странах Европы: Болгарии и Венгрии, Польше, Франции и ФРГ. Популярны они и в нашей стране, особенно среди сельских жителей. Считается, что отвар молодых лиственных побегов при приеме внутрь действует благотворно при неврозах и одышке. Настой листьев в смеси с другими растениями принимают при истерии и других нервных заболеваниях, атеросклерозе и гипертонии.

Настой листьев употребляется при катаре желудка и желудочных кровотечениях, хроническом воспалении кишечника, поносах и дизентерии. Этим настоем хорошо полоскать горло при ангине. Оправдано применение настоя листьев ежевики в смеси с другими лекарственными растениями (черникой, земляникой, хвощом и чередой) при сахарном диабете.

На сухих взгорках, где меньше влаги, раскинулись привольно и свободно колючие кусты **боярышника**, покрывающиеся в конце лета щитками спелых красноватых или желтых ягод. Сладковатые на вкус, плоды боярышника, как никакие другие ягоды, обладают ярко выраженными лечебными свойствами.

Боярышник

Боярышник известен как один из самых колючих кустарников. Его длинные, до 4 сантиметров, и прочные острые колючки, словно стальные иглы, торчат во все стороны и делают растение совершенно недоступным для животных.

В СССР встречается около 40 диких видов боярышника. В лечебных целях применяются плоды и цветки боярышника кроваво-красного. Это кустарник или небольшое деревце, до 4 метров высотой. Листья у него округло-ромбические, опушенные и остропиловидно-зубчатые, с прилистниками. Молодые ветви пурпурно-коричневые, блестящие. Цветки в щитках на концах облиственных веточек белые, со специфическим запахом. Плоды кроваво-красные с мучнистой мякотью и тремя косточками.

Встречается этот вид боярышника в лесной и лесостепной зонах — от западной части Южного Урала до побережья Тихого океана. Растет на богатых, хорошо развитых почвах с достаточным увлажнением. Светолюбивый и морозостойкий, он широко распространен в нижнем поясе гор в редкостойных сосняках, березняках и лиственничниках лесостепного пояса и низкогорного подпояса лесного пояса.

Плоды боярышника в быту широко употребляются в пищу. Из мякоти приготавливают пастилу (особенно хороша она в смеси с плодами других растений, в частности облепихи). Поджаренные и измолотые плоды боярышника являются заменителем кофе. Нужно только остерегаться приема большого количества плодов, что может привести к нарушению сердечной деятельности.

Напиток боярышника с суслом. 4 столовые ложки пюре из боярышника, 4 столовые ложки концентрата кваса промышленного производства, 4 чайные ложки меда, 4 стакана холодной кипяченой воды. Все компоненты перемешать и подавать с кубиками льда.

Джем из боярышника с яблоками. 1 кг плодов боярышника, 1 кг яблок, 500 г сахарного песку и 1 л воды. Из протертых через сито, тушенных на слабом огне плодов боярышника приготовить пюре, соединить с яблочным пюре из очищенных яблок, добавить сахарный песок, перемешать и варить на слабом огне до получения джема нужной густоты.

Джем из плодов боярышника и облепихи. 1 кг плодов боярышника, 1 кг плодов облепихи, до 1 кг сахара, до 1 л воды. Из протертых через сито, тушенных на слабом огне плодов боярышника приготовить пюре, которое смешать с отжатым через льняное полотно соком облепихи, добавить сахарный песок, перемешать и варить на слабом огне до получения джема требуемой густоты.

Действие препаратов боярышника на сердце обусловливается флавоновыми гликозидами. Кроме них, плоды боярышника содержат аскорбиновую кислоту, каротин, холин, ацетилхолин, эфирное масло, фруктозу, дубильные вещества, амигдалин, сорбит, органические кислоты, в том числе кратегусовую кислоту, и другие.

В научной медицине препараты из боярышника (экстракт из плодов или настойка из цветков) используются как кардиотоническое и регулирующее кровообращение средство при атеросклерозе, сердечных неврозах, мерцательной аритмии и тахикардии и других сердечных заболеваниях. Экстракт плодов входит в комплексный препарат кардиовален.

Плодоносит боярышник часто и обильно. Неурожайные годы бывают редко, обычны годы со средним урожаем. Следует отметить стабильное повышение урожайности боярышника вблизи населенных пунктов и пасек, что связано с лучшим опылением цветков пчелами. Здесь урожайность одного куста достигает 10—15 килограммов. Сбор цветков производят во время массового цветения — в июне. Осторожно срывают весь щиток и сушат в тени, на сквозняке. Плоды собирают вручную в период их созревания — в августе—сентябре. Отсортированные плоды рассыпают на решета, покрытые мешковиной, и сушат на чердаке под навесом. Лучше же сушить их в специальных сушилках при температуре 35—40 градусов. Готовое сырье хранят в закрытом виде.

Конец июля — вершина лета. Пылают в ночном небе зарницы-хлебозоры. Поспевают хлеба, созревают ягоды черемухи. Ждут не дождутся в Сибири этой благодатной поры и малые и старые. В селе и городе растет **черемуха,** и каждый охотно лакомится первой вкусной

ягодой. Особенно любят черемуху дети — облепят куст словно муравьи, на макушку заберутся и все рвут и рвут.

Вначале чернеют, созревают плоды на южной стороне куста, расположенного на солнцепеке; спустя некоторое время созревает черемуха и в долинах рек, на островах, в уремах. Стоит на солнце в жаркий день куст черемухи, обсыпанный агатовыми ягодами. Ягоды, теплые внутри, как бы парные, влекут к себе неудержимо. Отправляешь их горстями в рот — сладкие, сочные, с приятной горчинкой. Они имеют крепкую косточку и сильно вяжут во рту, а потому много съесть их невозможно.

В Сибири обильное плодоношение у черемухи наблюдается сравнительно редко. Лишь каждый восьмой, а то и десятый год радует она обильным урожаем. Чаще урожаи средние, а годом и совсем ничего нет. Хотя цветет черемуха всегда обильно. Основными причинами малых урожаев следует считать погодные условия, а также наличие вредителей и возбудителей болезней, которых, несмотря на высокую фитонцидность черемухи, часто бывает очень много. Когда же выдается особо урожайный год, ветви гнутся от множества черных, матовых плодов, и куст иной раз становится не зеленым, а пестрым от многочисленных кистей.

Любят в Сибири плоды черемухи. Помногу заготавливают их впрок — все приберет долгая и студеная зима. И все же думается, что недостаточно применяем мы их, особенно в диетическом питании, часто мотивируя ограничение ее приема вяжущим действием. Безусловно, это так — плоды черемухи сильно вяжут, но они содержат массу ценных для организма веществ, в частности микроэлементы, которые обязаны поступать в него независимо от вяжущего эффекта. Его, кстати, при надобности можно легко устранить, введя в пищу продукты, оказывающие слабительное действие. Лишь при таком, наиболее верном, по мнению автора, подходе организм получит максимум пользы при минимуме вреда.

Кроме красоты, черемуха еще и весьма полезна. Ее сладковатые, вяжущие на вкус плоды-костянки содержат до 5 процентов Сахаров и употребляются в пищу как в свежем виде, так и особенно в сухом. Их мелют и полученную муку используют для начинки чудесных по вкусу пирожков. Свежие и сухие плоды употребляются для приготовления прохладительных напитков, а также настоек.

Компот черемуховый с шиповником. 1 стакан свежих ягод черемухи и столько же свежих плодов шиповника, 50 г сахарного песку, 4 стакана воды. Плоды шиповника освободить от семечек, тщательно промыть в сите, добавить сахарный песок и варить с ягодой черемухи до готовности.

Квас из плодов черемухи. 3 стакана свежих плодов, 300 г сахара, 3 л воды, 5 г дрожжей. Свежие вымытые ягоды засыпаются песком, ставятся на 10—12 часов. Все тщательно перемешивается, заливается теплой водой, добавляется сахарный песок и дрожжи, ставится для брожения на 10—12 часов, цедится через сито и оставляется в стеклянной трехлитровой банке еще на 1—2 дня.

Среди веществ, содержащихся в плодах и листьях черемухи, важную роль играют фитонциды. Это они, фитонциды цветущей черемухи, дурманят голову настолько, что, если долго побыть под нею, могут начаться головные боли. С другой стороны, они очень полезны, так как убивают большинство вредных для человека микроорганизмов. Поэтому куст черемухи перед окном в период цветения — не только нежный аромат и обворожительная красота, но и чистый от вредных микробов, целительный воздух. Кроме фитонцидов, в плодах содержатся органические кислоты, флавоноиды и дубильные вещества, витамины и микроэлементы. Особенно много в них калия. Благодаря значительному количеству этих ценных для организма человека веществ плоды черемухи нашли применение в медицине. Они используются как вяжущее средство при расстройствах желудочно-кишечного тракта, в частности при поносах неинфекционной природы.

В нашей стране встречаются три вида черемухи: черемуха обыкновенная и замещающие ее в Сибири и на Дальнем Востоке черемуха азиатская и черемуха Маака (плоды которой ядовиты). Преимущественно распространена черемуха обыкновенная. Это невысокое, до 15 метров высотой, деревце с коричневыми ветвями, свисающими до самой земли и образующими густую раскидистую крону. Листья у черемухи простые эллиптические, до 10 сантиметров длиной. Цветки у нее белые, пушистые, собраны в густых повисающих кистях. Плоды — черные костянки. Встречается черемуха обыкновенная как в европейской части страны, так и в Сибири, в Северном Казахстане, в горах Кавказа и Тянь-Шаня. Растет по долинам рек, оврагам или же под пологом редкостойных лиственных лесов, иногда поднимаясь в горы до 1500 метров над уровнем моря.

Жарким летним днем на берегу ручья благоухает **черная смородина.** Свисают многочисленные кисти черных плодов, сочных и ароматных. Далеко окрест чувствуется неповторимый запах.

Тянутся к смородине рыбаки, охотники, туристы. Кто ягод нарвет, кто бросит в чудесный напиток — лесной чай — душистый смородиновый листок. Любят у нас это растение и широко применяют различные части его как в пищу, так и в качестве лекарства.

Основная пищевая ценность смородины — в ее плодах. И ценность эта для организма, можно сказать без преувеличения, огромна. Судите сами. В плодах смородины имеется до 16 процентов Сахаров, около 4 процентов органических кислот, до 1 процента пектиновых веществ,

витамины P, B_1, A, макро- и микроэлементы (калий — до 400 мг%, натрий, кальций, магний, железо, фосфор, марганец). Но особенно много в них витамина С (по последним данным — до 1500 мг% в плодах дикорастущей смородины и до 4000 мг% — культивируемой). Лишь один шиповник, пожалуй, превзошел смородину по содержанию витаминов.

Ягоды смородины широко применяются в пищу в свежем виде, из них приготавливают сок, компот, морс, варенье, повидло, маринады. А главное — ее можно консервировать без кипячения, что особенно важно, так как при этом сохраняются все животворные компоненты растения.

Черная смородина с сахаром. Наполняют банки ягодами, послойно пересыпая их сахарным песком. На 0,5 л берут 100 г сахарного песку и 2 столовые ложки кипяченой воды. Банки накрывают крышками, ставят в кастрюлю с холодной водой и пастеризуют при 80° полулитровые банки 20 минут или стерилизуют в кипящей воде 10 минут.

Смородина толченая с сахаром. Подготовленные ягоды смородины толкут деревянным пестиком. Перемешивают с сахарным песком (на 1 кг ягод берут 1,5 кг сахарного песку). При частом помешивании растворяют сахар. После чего толченую смородину перекладывают в стеклянные банки, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в холодильнике. Подают к столу как варенье, добавляют в кисели.

В нашей стране встречается 36 видов смородины. Но наибольшее значение имеет уже описанная смородина черная, широко представленная в лесной и лесостепной зонах европейской части страны, в Сибири (до Байкала) и в Северном Казахстане. Растет она по берегам речек и ручьев, по пойменным, влажным лугам и берегам озер и стариц, среди кустов ивы и калины. Широко культивируется в садах. Выведено много ценных сортов черной смородины. Черная смородина — кустарник до 1,5 метра высотой, с буроватыми ветвями и лопастными, очень душистыми листьями. Плоды созревают в июле—августе и быстро осыпаются.

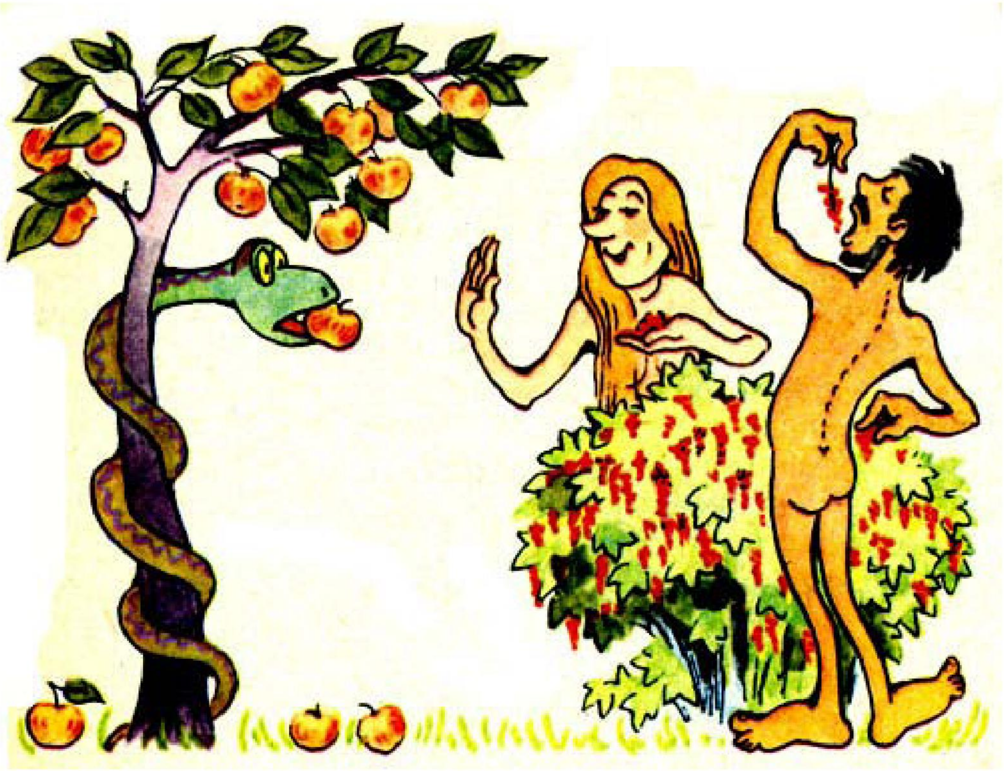
Богатый химический состав плодов определяет их благотворное действие на организм человека при лечении самых разнообразных заболеваний. В медицине плоды смородины в свежем виде или их сок принимаются при гипо- и авитаминозах, а также в качестве общеукрепляющего средства после перенесенных хронических заболеваний.

Высоко ценятся пищевые свойства листьев смородины. Они применяются для приготовления витаминных чаев, а также салатов и первых блюд, употребляются при солении огурцов, помидоров и квашении капусты. Листья содержат до 400 мг% витамина С, эфирные масла, фитонциды, микроэлементы и другие физиологически активные вещества. В народе используются при лечении гипертонии, сильной

головной боли (пьют отвар облиственных веток), почечно- и мочекаменной болезни, туберкулезе лимфатических желез, малокровии и других недугов.

Не только приречные долы и равнины прекрасны в летнюю пору. Выразительную, а порой величественную картину представляют собой высокотравные субальпийские луга в горах Сибири. Стеной, скрывающей из вида всадника, стоят ядовитые синецветные живокости и акониты. Под стать им огромные кусты дягиля с шаровидными соцветиями беловатых цветков и таежная атаман-трава, или альфредия поникшая, высокое растение с большими и жесткими желтоватыми чешуйчатыми соцветиями. А рядом бодяк ланцетолистный, белковка-соссюрея широколистная и живописные кусты пиона — марьина корня да внушительные куртины розоцветной мараловой травы, или маральего корня. Здесь же, в зоне субальпийских лугов, растет поспевающая в конце лета красноплодная смородина — красная кислица и синеплодная жимолость.

Существует несколько видов смородины с красными плодами, и прежде всего это **смородина красная** и близкая к ней в ботаническом отношении смородина щетинистая, которые населением практически не разделяются. Смородина красная — кустарник до 1 метра высотой, со слабо пахнущими листьями. Растет она в горных и долинных лесах, в поймах рек Сибири и Дальнего Востока. Смородина щетинистая встречается преимущественно в горах Южной Сибири. Плоды указанных видов смородины содержат до 10 процентов Сахаров и большое количество органических кислот, определяющих кислый вкус плодов, а также витамины С и Р, но в меньшем количестве, чем смородина черная. Плоды красной смородины употребляются в пищу в свежем виде. Из них получают сок, компоты, повидло, мармелад, вино.



Красная смородина

Варенье из красной смородины. 1 кг ягод, 1,5 кг сахарного песку, 0,5 стакана воды. В кипящий сироп опускают ягоды, таз встряхивают, чтобы они погрузились равномерно, и варят на среднем огне. Через 20 минут с момента закипания берут пробу. Ложку с охлажденным сиропом наклоняют, если сироп держится в ложке в виде желе, то варенье готово.

Сок плодов хорошо утоляет жажду у лихорадочных больных, благотворно действует при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (улучшает аппетит и активизирует пищеварение). Он обладает противовоспалительным, потогонным, желчегонным, противолихорадочным, мочегонным, кровоостанавливающим и регулирующим обмен веществ действием.

В отличие от черной плоды красной смородины остаются на кустах довольно долго, поэтому их можно встретить и в более позднее время.

В самом конце лета в сибирской тайге часто видишь красивый невысокий кустарник с крупными, более 1 сантиметра длиной, темно-голубыми плодами — это **жимолость.**

Жимолость

В нашей стране насчитывается свыше 50 видов жимолости. Наибольший интерес представляют широко распространенные виды жимолости со съедобными плодами — это жимолость алтайская и жимолость съедобная, весьма близкие в ботаническом отношении.

Жимолость алтайская — кустарник до 2 метров высотой с буровато-серой, сильно шелушащейся, мочалистой корой на многолетних побегах и стволиках и красноватой на молодых однолетних побегах. Распространена алтайская жимолость в лесной зоне Урала, Сибири, Тянь-Шаня, Джунгарского Алатау и Дальнего Востока. Растет она в негустых пихтово-еловых, кедровых и лиственничных лесах, по их опушкам, на лесных лугах. Жимолость алтайская проникает в зону лесотундры и тундры, а также в альпийский пояс гор.

Жимолость съедобная - более низкий, чем жимолость алтайская, кустарник (до 1 метра высотой) с желтовато-бурой слоистой корой и опушенными в молодом возрасте побегами. Листья у нее короткочерешковые, продолговатые с тонкими щетинками по краю листка. Цветки головками вниз (поникающие) расположены в пазухах листьев. Плоды созревают в июле — августе. Встречается жимолость съедобная в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в горных

и долинных влажных темнохвойных и лиственничных лесах, на влажных лугах.

Плоды жимолости алтайской и съедобной содержат аскорбиновую кислоту, каротин, катехины, сахара, антоциановые соединения, микроэлементы.

Настои плодов обладают общеукрепляющим, вяжущим, мочегонным и противовоспалительным действием.

Очень терпкие на вкус плоды описанных видов жимолости население Сибири охотно собирает и приготавливает из них отличное по вкусовым качествам варенье. Они идут для приготовления компотов, киселя и наливки.

Жимолость толченая с сахаром. Перебранные ягоды жимолости толкут деревянным пестиком. Равномерно посыпают сахарным песком из расчета 1,5—2 кг сахарного песку на 1 кг ягод. Перемешивают несколько раз до полного растворения сахара. После чего жимолость перекладывают в стеклянные банки, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в холодильнике. Можно подавать как варенье или добавлять в кисели.

Ближе к осени солнце все чаще и чаще прячется за облака. Идут дожди. В лесу становится прохладно. Отцвели многие растения. Лишь кое-где встречаются цветущие поздноцветы: золотая розга и сибирская скерда, ажурная очанка и зубчатка поздняя да редкие и яркие звездочки алых гвоздик. Повисли плети синецветной вьюнки (вьющегося аконита). Мало цветов — много ягод. Настала их благодатная пора. Созрели малина, черника.

Кто не любит ароматных и вкусных ягод лесной **малины.** Птицы и звери поедают ее с охотой. А медведь любит ее, видно, больше всех. И недаром мирные встречи с ним чаще всего происходят именно в эту пору в малинниках. Бывает так: человек рвет ягоды с одной стороны густой заросли, а медведь спокойно уплетает их с другой.

Малина

Малину знает каждый — это полукустарник с прямостоячими полуодревесневшими стеблями до 2 метров высотой. Листья у нее снизу перистые, верхние листочки тройчатые, сверху голые, снизу покрыты волосками. Цветки белые. Собраны на концах ветвей в щитковидно-метельчатом соцветии. Плоды малиновые, шаровидные. Любит малина просторные лесные вырубки и особенно лесные гари. Здесь она занимает огромные площади, разрастаясь в непроходимые заросли. Распространена малина во всей лесной и прилегающей к ней лесостепной зонах страны.

Вкусны и очень полезны ягоды малины — в них найдены самые разнообразные действующие вещества: органические кислоты (салициловая, яблочная, лимонная, муравьиная, капроновая), сахара, дубильные, пектиновые и азотистые вещества, соли калия, меди, витамин С (до 45 мг%), каротин, следы витаминов группы В и эфирное масло. В семенах имеется до 14,6 процента жирного масла и фитостерин.

Едят плоды малины свежими. Приготавливают из них отличное, душистое малиновое варенье, которое всегда хранится у предусмотрительной хозяйки на случай, если кто в семье простудится.

Компот из малины. 4 стакана малины, 200 г сахарного песку, 4 стакана воды. Приготовленную малину залить 50-процентным горячим сахарным сиропом, выдержать в нем ягоды 3—4 часа, после чего нагреть до кипения, разлить в чистые банки и пастеризовать.

Варенье из малины. 1 кг плодов малины, 1,5 кг сахара, 2,5 стакана воды. Сиропом залить ягоды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 минут, охладить и затем варить до готовности.

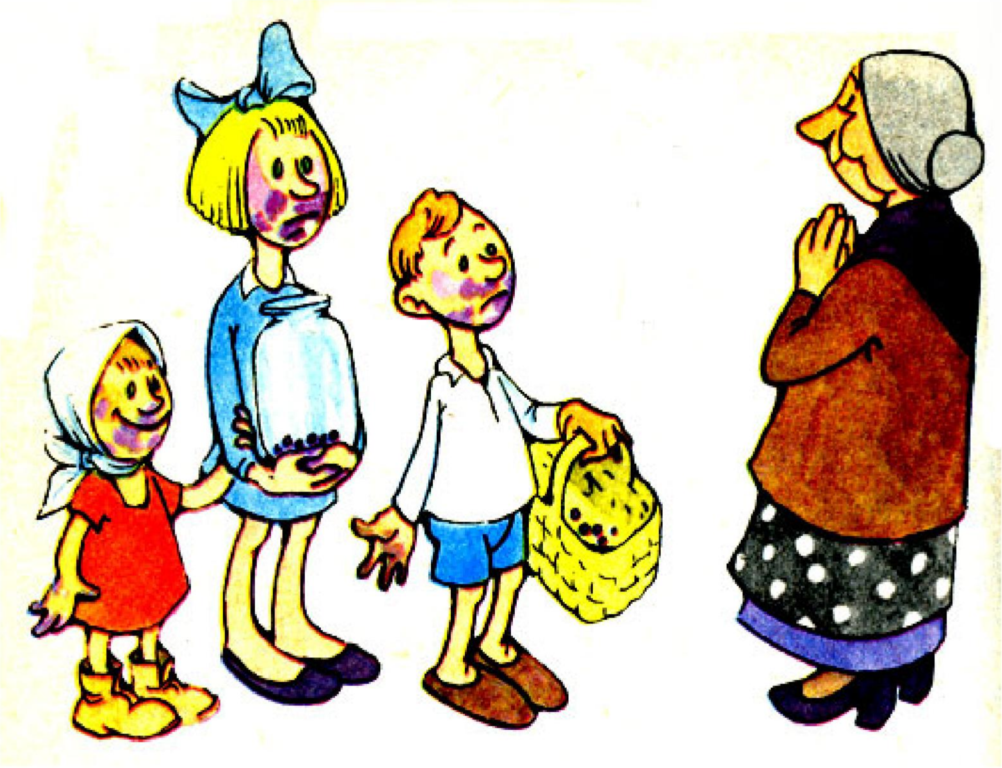
Чай с малиновым вареньем и целебными травами - традиционное и первейшее противопростудное средство на Руси. Заваренные как чай сухие плоды исстари считаются хорошим потогонным и жаропонижающим средством при простудных заболеваниях, гриппе и ангине. Принимают чай и при цинге (для повышения аппетита, улучшения работы кишечника), упадке сил и головных болях. В виде сиропа плоды идут для улучшения вкуса лекарств, входят в состав различных потогонных сборов.

Настой листьев принимают внутрь как вяжущее и противовоспалительное средство при гастритах, энтероколитах, желудочных кровотечениях и различных болезнях дыхательных органов. Пьют его также при сыпях и угрях, лишаях и других кожных болезнях. Полощут им горло при ангине. Отвар веток принимают при удушье, кашле, отвар корней — при малярии, бронхиальной астме, геморрое.

В болгарской медицине листья малины рекомендуются как вяжущее средство при поносах, противовоспалительное при катарах желудка и кишечника, прописываются и при желудочных кровоизлияниях, меноррагии, при заболеваниях дыхательных органов и кожных сыпях. В тибетской медицине настои и отвары листьев используют при неврастении и неврозах. Стебли входят в состав лекарств для лечения лихорадочных состояний, острых и хронических инфекций.

Для медицинских целей заготавливают плоды только дикорастущей малины. Садовая малина действует гораздо слабее. Сбору подлежат спелые ягоды, собранные в сухую погоду и отделенные от цветоложа. Их сушат в сушилках, предварительно провялив на солнце. Хорошо высушенные плоды не должны окрашивать рук.

Одновременно с малиной поспевает в лесу **черника.** До чего же хорошо в черничнике в пору зрелых ягод. Рябит в глазах от обилия сочных плодов. Сезон черники — блаженная пора для ребятишек, их довольные, раскрашенные соком, словно на карнавале, мордашки вызывают невольную улыбку. Пусть они едят ее досыта.



Черника

Черника — низкий кустарничек, до трети метра высотой, с остроребристыми, гладкими ветвями. Листья и черешки очередные, яйцевидные или продолговато-яйцевидные, блестящие, светло-зеленые, короткочерешковые, опадающие на зиму. Цветки зеленовато-белые с розовым оттенком, одиночные, на коротких цветоножках, поникающие. Плод — черная, сочная, шаровидная с сизым налетом ягода, созревающая в июне — августе.

Распространена черника в лесной зоне страны, за исключением Средней Азии и отчасти Дальнего Востока. Черника образует сплошной покров в черничных типах лиственничников, сосняков, кедровников (где растет она с баданом толстолистным). Чаще всего черника встречается вместе с брусникой — в сосняках. В горных кедровых лесах живой напочвенный покров и подлесок часто состоит из жимолости алтайской, брусники и черники - это настоящий сад, созданный самой природой. Преобладание черники в напочвенном покрове указывает на большую влажность почвы и сравнительно высокое плодородие.

Ягоды черники — клад самых разнообразных физиологически активных веществ. В них до 30 процентов сахара, 7 процентов органических кислот, главными из которых являются лимонная, яблочная, янтарная, хинная, щавелевая и молочная, витамины С, В, каротин. В семенах содержится до 31 процента жира и протеин. Листья черники содержат до 20 процентов дубильных веществ, арбутин, гидрохинон, гликозид неомиртиллин, флавоновые соединения — кверцетин, изо-

кверцитрин. Кроме того, в листьях имеется эфирное масло, смоляная, олеановая, урсоловая и хинная кислоты.

Богатый химический состав плодов черники определяет их высокую пищевую и лечебную ценность. Ягоды широко используют в быту и пищевой промышленности для приготовления киселей и сиропов, экстрактов, варенья и для получения безвредной пищевой краски.

Кисель из черники. 100 г ягод черники, 100 г сахарного песку, 40 г крахмала, 4 стакана воды. Вымытые ягоды черники размять, отжать сок. Выжимки прокипятить, отвар процедить, добавить в него сахарный песок. Во время кипения отвара добавить в него, помешивая, разведенный крахмал, довести до кипения и снять с огня. Влить в готовый кисель отжатый сок. Подавать в охлажденном виде.

Компот из черники. 3 стакана свежей черники, 100 г сахарного песку, 3 стакана воды. Сахарный песок растворить в воде, довести до кипения, опустить ягоды и снова прокипятить. Подавать в охлажденном виде.

Ягоды черники, как и листья, — отличное лечебное средство. Они используются в виде настоя, экстракта и сиропа, а также в составе желудочных чаев как нежное вяжущее и диетическое средство при острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта, особенно при поносах у детей и острых энтероколитах у взрослых. В последнее время отвар листьев находит применение в медицине при лечении сахарного диабета, так как содержащийся в листьях гликозид неомертиллин значительно понижает содержание сахара в крови. Плоды черники входят в рацион летчиков и космонавтов как общеукрепляющее средство, благотворно влияющее на функции глаз.

В народной медицине используется кисель или настой сушеных плодов черники при поносах различной этиологии, ночном недержании мочи у детей, а главное, при малокровии и белокровии. Свежие ягоды рекомендуется принимать при хронических запорах, а также ревматизме и подагре. Примочки из отвара ягод или мазь из толченых свежих ягод применяют при экземах, чешуйчатом лишае, прыщах, ожогах. При почечно-каменной болезни пьют настой ягод, сочетая с ваннами из овсяной соломы.

На бескрайних просторах сибирской тайги, полярной тундры, на горных вершинах, где крайне суровы условия существования, растет привлекательный кустарник с крупными сочными синеватыми ягодами — **голубика.**

Голубика

Это кустарник до одного метра высотой с округлыми буроватыми листочками. Листья жестковатые, светло-зеленые обратно-яйцевидные, цельнокрайние. Молодые листочки нежные, светло-зеленые. На зиму листья опадают. Цветки крупные розоватые с кувшинчато-колокольчатым венчиком. Цветет голубика в конце мая или в июне. Плод — овальная крупная синяя ягода, созревает в июле — августе. Растет голубика в полярно-арктической зоне, на моховых болотах, в сырых хвойных лесах и мохово-лишайниковых тундрах. Распространена по всему северу Евразийского материка, опускаясь на юг местами до 49-го градуса северной широты. В горы поднимается на высоту до 3000 метров над уровнем моря.

Ягоды голубики — ценнейший поливитаминный пищевой продукт. Их едят свежими, используют для компотов и варенья, получают из них отличный по вкусовым качествам целебный сок, сохраняют всю зиму в замороженном виде или сушат.

Кисель из голубики. 160 г ягод голубики, 140 г сахарного песку, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты, 1 л воды. Промытые ягоды протереть через сито, сок отжать. Мезгу залить водой (1:5), довести до кипения, проварить на слабом огне 10 минут, процедить отвар через сито. В полученный отвар добавить сахарный песок и довести до кипения. Крахмал развести охлажденным отваром и при помешивании влить в горячий отвар. Снова довести до кипения, добавить отжатый ранее сок. На стол подавать в горячем или холодном виде.

Компот из голубики с яблоками. 150 г ягод голубики, 150 г яблок, 150 г сахарного песку, 1 г лимонной кислоты, 1 л воды. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, разрезать на дольки, варить 6 минут в приготовленном сиропе, добавить голубику и лимонную кислоту, довести до кипения и охладить.

Голубика в собственном соку. Подготовленные ягоды залить соком голубики, нагреть до 65 градусов, разложить в чистые, прокипяченные в воде банки, пастеризовать в кипящей воде в течение 20 минут и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

В плодах содержится до 110 мг% аскорбиновой кислоты, больше, чем в плодах лимона и апельсина. Кроме того, в них имеется каротин, сахар, органические кислоты, дубильные и красящие вещества, большое количество бензойной кислоты и антоциановые соединения.

В народе для лечения с успехом используются разные части растения. Ягоды или их сок — отличное жаждоутоляющее средство при лихорадящих состояниях. Они обладают противоцинготным и общеукрепляющим действием и применяются при различных желудочно-кишечных заболеваниях, при малокровии и воспалении мочевого пузыря. Следует подчеркнуть, что плоды голубики близки по химическому составу к плодам черники и ни в чем не уступают последней. Применение листьев голубики схоже с применением листьев черники.

Растение заслуживает самого широкого изучения и внедрения как в пищевую промышленность, так и в медицину. Запасы сырья — плодов и листьев — велики. Ежегодная заготовка их может составлять несколько тысяч тонн.

А теперь перенесемся в южные районы страны. Благодатная природа юга европейской части, Крыма, Кавказа, Средней Азии и юга Казахстана одаривает человека многочисленными дикорастущими плодами и ягодами растений, не встречающихся в более северных районах страны. Это различные виды дикой сливы, вишни, миндаль, кизил и другие. И хотя население этих районов не питает к дикорастущим растениям такого пристрастия, как, например, жители Сибири и северных районов страны, так как здесь в изобилии более изысканные фрукты, эти растения заслуживают самого пристального внимания и доброго отношения. Ведь их плоды обладают не только хорошими пищевыми качествами, но и высокими лечебными свойствами.

В нашей стране дико растет и культивируется не менее 10 видов **сливы.** Наиболее известные из них слива растопыренная, слива согдийская и слива вишнеобразная, называемая алычой. Дикая алыча произрастает на склонах гор и в речных долинах Кавказа и Средней Азии на высоте до 2500 метров над уровнем моря, встречаясь как в лесном, так и в степном поясе, где на открытых северных склонах часто образует обширные заросли.

Плоды алычи имеют сладковато-кислый вкус, определяемый содержащимися в них органическими кислотами и сахарами. Кроме того, в них имеются дубильные, пектиновые, азотистые вещества и минеральные соли, а также витамины С и А. Из плодов алычи готовят сиропы, компоты, варенье, повидло, желе, джем, мармелад.

Варенье из сливы. 1 кг слив, 1,3 кг сахара, 200 г воды. Зрелые сливы промыть, проколоть в нескольких местах, положить на блюдо, засыпать сахаром, поставить на 6 часов в прохладное место. Из оставшейся половины сахара сварить сироп, положить в него сливы и варить на небольшом огне 30 минут, снять с огня и оставить на 6 часов, после чего варить варенье до готовности.

Сок плодов используется для приготовления безалкогольных напитков, вин, наливок. На Кавказе из плодов алычи делают лепешки для приправы к различных блюдам. В народной фитотерапии эти лепешки применяются при цинге, а также как ранозаживляющее средство. Настой плодов — при заболеваниях горла, кашле.

Не менее важной, чем алыча, является слива колючая, или терн. Терновник — колючий кустарник до 8 метров высотой, распространенный в европейской части страны и на Кавказе, произрастающий на лесных опушках, в долинах рек. Терпкие, кисло-сладкие плоды терна содержат органические кислоты и сахара, пектиновые и дубильные вещества, обусловливающие их терпкость, витамин С, а косточки богаты маслом (его бывает до 37 процентов), но содержащийся в них ядовитый гликозид амигдалин делает их непригодными в пищу.

Плоды терна издавна употребляются как в свежем виде (после заморозков), так и для приготовления компотов, варенья, повидла, пастилы, маринадов, а также вин и наливок.

Известно и лечебное действие плодов. Прежде всего они используются как вяжущее средство при расстройствах кишечника и при поносах. Настой цветков, напротив, обладает слабительным действием. Отвар плодов, цветков, коры и корней применяют для улучшения состава крови и пищеварения, а также при кашле и охриплости. Чай из цветков и молодых листочков пьют при заболеваниях печени и почек, а также при некоторых кожных болезнях.

Дикой вишни в нашей стране существует 14 видов. **Вишня** птичья, или черешня, — дерево до 30 метров высотой, с яйцевидными, по краю зубчатыми листьями и темно-красными или почти черными плодами. Встречается она на Украине и в Молдавии, в Крыму и на Кавказе, где растет как примесь в дубовых, буковых, грабовых и каштановых лесах. Вишня мелкоплодная — кустарник до 2 метров высотой. Встречается в Закавказье и Копетдаге. Вишня-магалепка — кустарник или дерево до 12 метров высотой, распространена там же, где и вишня птичья, но растет большей частью в долинах рек среди кустар-

ников. Плоды вишен, содержащие сахара и органические кислоты, витамины А и С, широко используются для приготовления соков и экстрактов, варенья и джемов, повидла и компотов, а также настоек и наливок.

Варенье из вишни. 1 кг вишни, 1,5 кг сахара, 200 г воды. В сахарный сироп положить плоды вишни с косточкой или без нее, варить на малом огне до готовности.

В горах Средней Азии и Кавказа изредка встречается дикий **абрикос.** Это дерево, достигающее 17 метров высоты и 60 сантиметров в диаметре. Растет оно на каменистых склонах гор и хозяйственного значения не имеет. Одичавший же абрикос, растущий на местах заброшенных селений, садов на Кавказе и в горах Средней Азии, представляет практический интерес. Можно собирать довольно значительное количество его ценных плодов, в которых содержится до 20 процентов Сахаров, много органических кислот, особенно яблочной и винной, витаминов А, B_1 и B_2.

Плоды абрикоса употребляют в пищу в свежем виде, сушат для компотов, получают из них мармелад, пастилу, повидло, варенье, начинки для конфет, кладут как приправу во многие блюда.

Варенье из абрикосов. 1 кг абрикосов, 1,3 кг сахара, 400 г воды. Подготовить плоды, проколоть их в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой. Сиропом залить абрикосы и оставить на сутки. Сироп слить и вскипятить. Абрикосы залить кипящим сиропом и вторично оставить на сутки. На третий день в этом же сиропе сварить абрикосы до готовности.

Плоды абрикоса благотворно влияют на организм человека, в частности, при малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Высоко ценится масло, издавна получаемое из семян абрикоса.

В подлеске широколиственных — дубовых и грабовых лесов Украины и Кавказа, на открытых склонах гор встречается кустарник или деревце до 8 метров высотой с ланцетными или яйцевидными листочками — это **кизил** обыкновенный из семейства кизиловых. Ранней весной, до распускания листьев, покрываются склоны гор золотистым ковром цветущего кизила. Осенью же кусты кизила сплошь покрываются вкусными рубиновыми плодами — отличной пищей и лекарством.

Кизил

Плоды кизила богаты сахарами, органическими кислотами и витамином С. Широко применяются местным населением для приготовления компотов, варенья, пастилы, повидла, маринадов, начинок, фруктового теста, а также соков и экстрактов, настоек и наливок, вин и ликеров. В Крыму из фруктового теста плодов кизила стряпают отличные сладкие лепешки, а на Кавказе плоды используют в качестве приправы к мясным блюдам. Поджаренные семена отлично заменяют кофе.

Варенье из кизила. 1 кг кизила, 1,5 кг сахара, 200 г воды. Отобрать спелые, крупные плоды. Положить их в горячий сироп на 5—6 часов. После чего варить кизил до готовности.

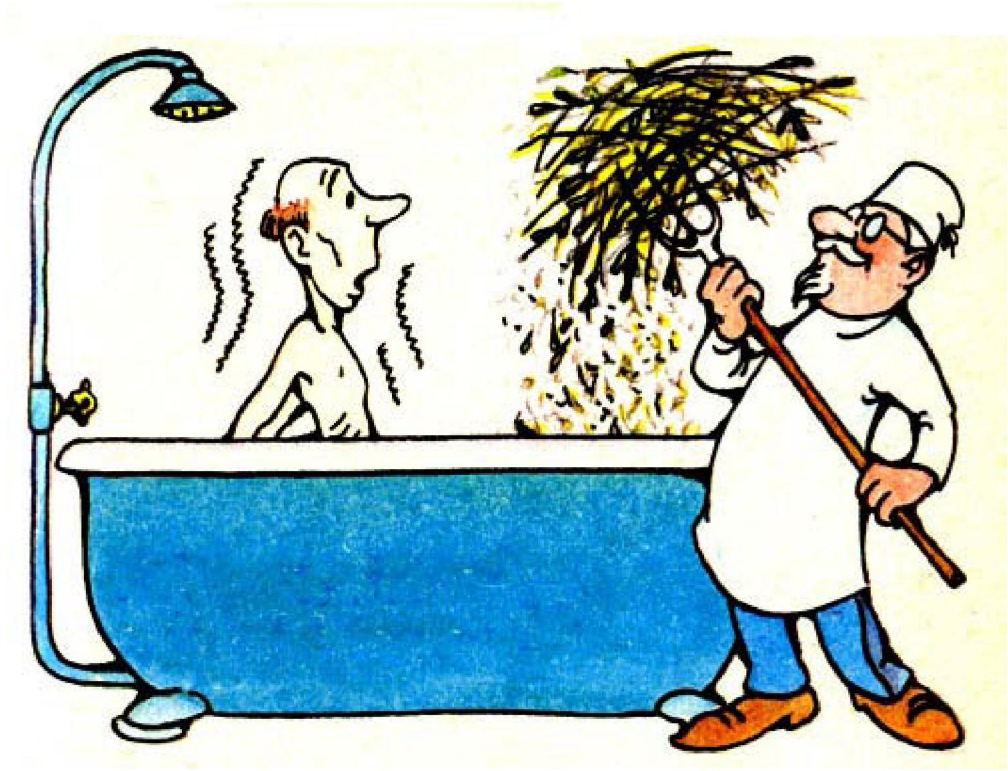
Кроме хороших пищевых свойств, плоды кизила имеют не менее важные лекарственные свойства. Они обладают вяжущим, бактерицидным, обезболивающим, общеукрепляющим и тонизирующим действием и употребляются при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, особенно поносов, туберкулеза легких, головной боли, нарушений обмена веществ в организме, подагры, малокровия, кожных болезней.

Торжественно шествует лето в красочном наряде радующих глаз цветов и созревающих вкусных лесных ягод и плодов.

Люди спешат насладиться солнечным светом, летним теплом, отдохнуть от зимней стужи на лоне природы, покупаться, позагорать — набраться новых сил. здоровья для будущей долгой зимы.

А как продлить этот короткий сезон, не выезжая на южные курорты? Способ этот давно известен. Как запасаем мы впрок овощи и фрукты, лесные ягоды и плоды, пользуясь зимой энергией летнего солнца, света и воды, которую законсервировала в них природа, так же можно и нужно заготавливать различные цветущие травы с тем, чтобы они зимою врачевали нашу душу картинами цветущего лета, а тело — теми нужными для организма веществами, которые в них содержатся. Лето — самая подходящая пора, чтобы заготовить сырье для общеукрепляющих ванн — ванн здоровья и красоты и для цветочных травяных чаев.

Травяные ванны весьма важны, по мнению автора, и для взрослых, и для детей. Их можно принимать как в гигиенических целях, так и для укрепления здоровья, профилактики многих кожных и аллергических заболеваний.



Травяные ванны

Человек издавна пользуется водою при лечении многих заболеваний. Гиппократ и Авиценна считали ванну, наряду с гимнастикой, массажем и лечебным голоданием, важнейшим средством и широко рекомендовали своим пациентам. В XVIII веке водолечение широко укоренилось в Западной Европе. Его поборниками были Присниц и Кнейп, доказавшие необходимость водных процедур как больным, так и здоровым.

Эффект от применения водных процедур объясняется огромной ролью кожи в обмене веществ и жизнедеятельности организма человека. Она выполняет защитные функции (защита от вредных внешних воздействий - механических и химических, от проникновения микроорга-

низмов выделительные функции (выделение продуктов обмена, токсинов, микробов, некоторых медикаментов); обеспечивает чувство осязания, теплорегуляцию и газообмен. Кожа выполняет эндокринные и иммунобиологические функции. Вот почему важно, чтобы кожа была чистой и функционировала нормально.

В современной бальнеологии применяются следующие лечебные ванны: пресные — из пресной воды; сложного состава — с добавлением морской соли, хвойного экстракта и газов; минеральные и морские, минерально-газовые и другие.

Температура общей ванны может быть от 20 градусов и ниже — холодные ванны; 25—32 градуса — прохладные; 34—36 — близкие к температуре тела; 37—39-теплые; 40—42 — горячие.

Продолжительность принятия процедур может колебаться от 1—2 минут (холодные и горячие ванны) и до нескольких часов. Обычная продолжительность общей ванны при температуре 36—38 градусов составляет 15—20 минут.

Остановимся подробнее на общих **гигиенических и лечебных ваннах,** которые можно приготовить из отвара размельченных дикорастущих пищевых и лекарственных растений, употребляемых современной медициной.

К сожалению, мало кто пользуется таким прекрасным общеоздоровительным средством, хотя современные условия жизни вполне позволяют делать это. А ведь травяные ванны, можно сказать, домашний круглогодичный курорт. Удобно, дешево и эффективно!

Ванны доступны всем желающим. Сырье можно приобрести в аптеке, а лучше заготовить самому в часы досуга на дачном или садово-огородном участке, во время загородной прогулки. Оно будет свежим, высококачественным. Причем для этой цели пригодны грубые, обычно не употребляемые для приема внутрь, части лекарственных и пищевых растений: вся надземная часть ромашки аптечной, валерьяны, крапивы, пустырника и многих других трав; ветви, молодые стволики, кора и корни кустарников, применяемых с лечебной целью: облепихи, ивы, калины, малины, смородины, шиповника; хвоя сосны, кедра, листья березы и других деревьев. Их можно собирать при раскорчевке площадей, занятых этими растениями в саду, или при рубке леса.

Ванны могут быть применены в стационарных и, что особенно важно, в амбулаторных условиях при лечении многих хронических заболеваний как внутренних, так и наружных органов. Большое значение имеют регулирующие обмен веществ и общеукрепляющие ванны с такими лекарственными растениями, как овес (в цвету), череда клевер, крапива, лопух, смородина (лист), хвоя сосны, пихты и кедра, а также хвощ, горец птичий, ромашка, мята, душица, чабрец и другие.

Целебные травяные чаи и ванны — наиболее безвредные из всех существующих лекарств, действие которых направлено на повышение защитных сил организма, его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Нашим милым женщинам советую принимать травяные ванны 1—2 раза в неделю. Они очищают кожу от продуктов обмена, придают ей эластичность, упругость, устраняют неприятный запах. Кроме того, действуют на организм успокаивающе, улучшают обмен веществ, а требуется для этого немногое. Достаточно иметь небольшой запас всего лишь нескольких видов растений, например, ромашки, хвоща, крапивы, спорыша (травки-муравки), череды или шалфея. Однако, если есть больший выбор растений, можно приготовить ванны из смеси трав (цифры обозначают весовое соотношение частей компонентов).

Сбор-1. Душица обыкновенная (трава) — двудомная крапива В (лист и стебель) — 5, ромашка пахучая (трава) — 3, смородина черная (лист) — 2, ползучий чабрец (трава) — 2, череда трехраздельная (трава) — 5.

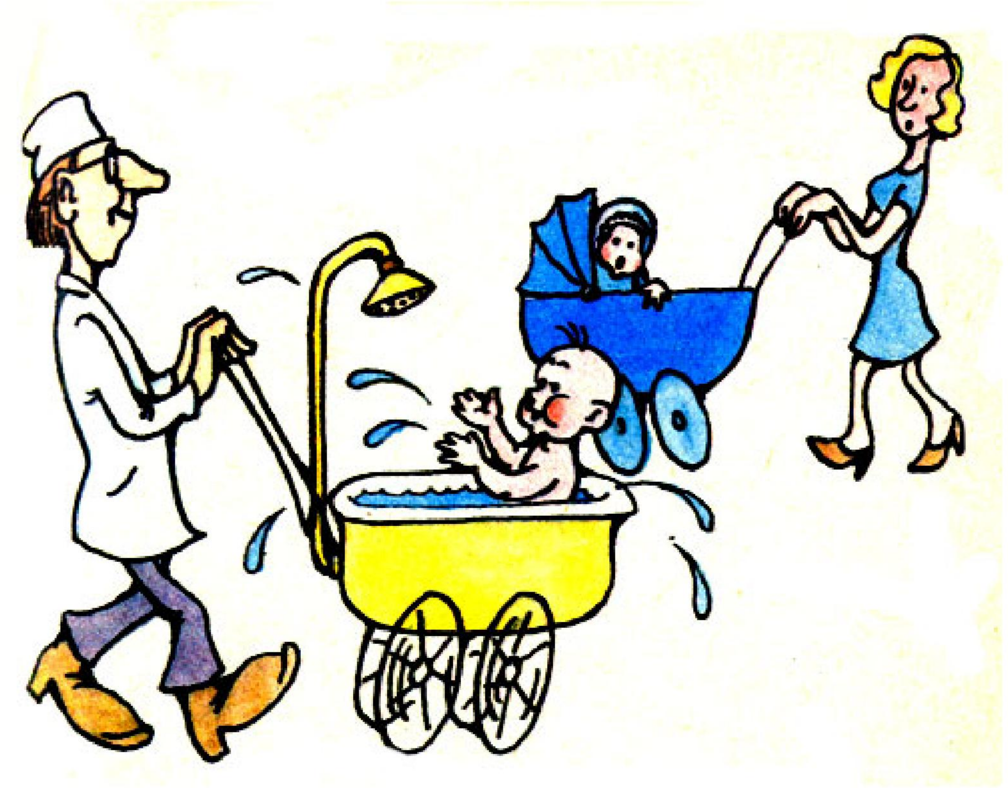
Сбор-2. Береза (лист) — 4, клевер луговой (лист, цветки) — 4, ромашка аптечная (трава) — 4, малина (лист) — 4, перечная или полевая мята (трава) — 2.

Эти настои — коричневатого цвета, слегка вяжущего вкуса — обладают приятным ароматом. Оптимальная температура ванны — 35—36 градусов, однако в зависимости от индивидуальности организма может быть выше или ниже.

Быстрорастущий организм ребенка требует тщательного ухода за кожей. Такой уход немыслим без ванн с настоем различных трав. Ванны могут применяться уже с первых месяцев жизни ребенка (вместо бытующих ванн с марганцовкой). Наряду с дезинфицирующим действием настой из растений оказывает многогранное действие на кожу, а через нее и на весь организм ребенка. В первую очередь ванна с настоем соответствующим образом подобранных трав устраняет патогенную микрофлору, восстанавливая нормальное функционирование кожного покрова при различных отклонениях от нормы. Она улучшает, что особенно важно, выделения через кожу продуктов обмена, токсинов и других вредных для организма веществ при различных аллергических заболеваниях у детей, в частности при диатезах. Благотворное влияние травяных ванн на центральную нервную систему ребенка делает их незаменимым профилактико-лечебным фактором.

Общеукрепляющие детские ванны могут включать небольшое число растительных компонентов. Так, можно делать ванны из отвара череды, ромашки, тимьяна (чабреца), крапивы, овса (в цвету) и других

растений, взятых порознь. Но лучше комбинировать и смешивать их вместе. Возможны такие варианты смесей: череда, ромашка, овес и тимьян; череда, крапива, душица; береза (лист), смородина черная (лист), горец птичий (трава), череда; крапива, хвощ, череда, медуница, калина (ветви), овес, тимьян и другие. В данном случае можно взять всего поровну.



Общеукрепляющие детские ванны

Когда выбор трав больше, состав сборов можно усложнить.

Сбор-3. Береза (лист) — 3, душица обыкновенная (трава) — 3, крапива двудомная (лист) — 5, лапчатка гусиная (трава) — 5, череда трехраздельная (трава) — 5, медуница обыкновенная (трава) — 5.

Сбор-4. Пырей ползучий (корневище) — 5, ромашка пахучая (трава) — 5, смородина черная (лист) — 3, спорыш, или горец птичий (трава) — 5, тимьян ползучий, или чабрец (трава), — 2.

Наряду с обеззараживающим действием настой из этих растений оказывает умеренно успокаивающее, общеукрепляющее, стимулирующее обмен веществ действие.

Сбор-5. Душица обыкновенная (трава) — 2, крапива двудомная (лист) — 5, ромашка пахучая (трава) — 4, спорыш (трава) — 3, хвощ полевой (трава) — 4, тимьян ползучий (трава) — 4, череда трехраздельная (трава) — 4.

Ванны из настоя указанных растений оказывают успокаивающее действие на организм ребенка, регулируют обмен веществ.

Сбор-6. Береза (лист) — 3, багульник болотный (трава) — 4, крапива двудомная (лист) — 3, калина обыкновенная (ветви) — 4, лопух большой (корень) — 4, смородина черная (ветви, лист) — 4, ромашка пахучая (трава) — 3, спорыш (трава) — 5, тимьян ползучий (трава) — 5, фиалка трехцветная (трава) — 4, череда (трава) — 5, чистотел большой (трава) — 4. Это лечебная ванна.

Следует подчеркнуть, что для принятия этих процедур пригодна лишь эмалированная, а не пластмассовая или оцинкованная ванна. Температура воды обычная — 36—38 градусов, продолжительность — 10—20 минут. Для приготовления настоя требуется 150—200 граммов смеси сухого сырья (доза сырья для всех ванн, особенно лечебных, как детских, так и взрослых, может быть увеличена в каждом конкретном случае).

Ванны с настоем растений, содержащих большое количество физиологически активных веществ широкого спектра действия, оказывают на организм человека разнообразное профилактическое и лечебное действие. Благотворное влияние ванн проявляется в оздоравливающем эффекте: в закаливании организма, улучшении функций кожи, стимулировании процессов обмена веществ, создании положительного настроя психики.

Лечебные ванны следует принимать под наблюдением врача, который в каждом конкретном случае определит температуру, периодичность и продолжительность процедур.

Гигиенические ванны следует принимать, когда кожа чиста. После ванны не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом.

Сбор-7. Береза (веточки, лист), крапива двудомная (трава), лапчатка гусиная (трава), лопух большой (корневище, молодые листья), овес (цветущее растение), одуванчик (все растение), череда (трава), душица (трава) — всего поровну. Для приготовления настоя нужно взять 250—300 г смеси указанных высушенных трав и столько же сенной трухи.

Ванна оказывает общеукрепляющее действие, регулирует и стимулирует обмен веществ в организме.

Сбор-8. Пырей ползучий (корневище), ромашка пахучая (трава), горец птичий (трава), хвощ полевой (трава), пустырник (трава), тимьян, или чабрец (трава) — всего поровну. Как и для приготовления предыдущего сбора, берется 250—300 г смеси сухих трав и столько же сенной трухи.

Ванна оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, стимулирует обменные процессы. Оба сбора можно применять при ожирении.

Сбор-9. Ромашка пахучая (трава) — 4, облепиха (ветви, лист) — 5, калина (ветви) — 3, горец птичий (трава) — 3, хвощ полевой (трава) — 3, хвоя (мелкие веточки — лапки кедра, пихты или сосны) — 12.

Ванна общеукрепляющего действия, стимулирует обмен веществ в организме, благотворно действует при некоторых кожных заболеваниях.

Сбор-10. Душица обыкновенная (трава) — 3, крапива двудомная (трава) — 4, пустырник сердечный (трава) — 5, ромашка пахучая (трава) — 3, горец птичий (трава) — 5, хмель обыкновенный (шишки) — 4.

Действие ванны — успокаивающее и общеукрепляющее. Показана при различных нервных расстройствах.

Сбор-11. При отсутствии компонентов для сборов можно ограничиться сенной трухой. На ванну требуется 500—600 граммов трухи.

Действие ванны — успокаивающее, общеукрепляющее.

Сбор-12. Береза (лист) — 5, дурнишник обыкновенный (трава) — 6, душица обыкновенная (трава) — 4, клевер луговой (трава) — 5, крапива двудомная (трава) — 3, лопух большой (лист, корень) — 6, ромашка душистая (трава) — 5, горец птичий (трава) — 5, хвощ полевой (трава) — 4, чистотел большой (трава) — 10.

Ванна оказывает общеукрепляющее действие, стимулирует обмен веществ и благоприятно действует при некоторых кожных заболеваниях: экземах, дерматитах и других.

Для приготовления отвара на общую ванну для взрослого нужно взять 500—700 граммов высушенных и измельченных трав или 2,5—3 килограмма сырья в состоянии естественной влажности на 8—10 литров холодной воды. Довести до кипения (корни, ветви, крупные стебли кипятить 10—15 минут), настоять 40—50 минут, отцедить и влить в ванну, а затем довести количество воды в ней до нужного объема.

Температура лечебной ванны и продолжительность приема должны регулироваться в зависимости от самочувствия больного и переносимости процедуры. Как правило, температура ванны составляет 36—39 градусов, время пребывания от 5 до 20 минут. Число процедур колеблется в зависимости от назначения ванн. Лечебные ванны принима-

ются 2—3 раза в неделю до наступления терапевтического эффекта. Гигиенические можно принимать 1—2 раза в неделю.

Лечебные ванны обладают более выраженным, чем профилактические, лечебным воздействием на сердечнососудистую, периферическую и центральную нервную системы и являются важным звеном в комплексной терапии.

Заканчивая разговор о ваннах красоты и здоровья, хочется подчеркнуть, что в последнее время в медицине большое внимание уделяется разработке и научному обоснованию новых методов лечения, таких, как психотерапия. Зарождаются новые направления этого метода, в частности имаготерапия. При этом методе под руководством врача-психотерапевта путем воспроизведения больным определенных образов вырабатывается и закрепляется желаемая система доминант. В системе аутогенной тренировки также применяется метод создания определенного настроения путем воссоздания в памяти больного картин, связанных с каким-либо словом, например «сено», «грибы».

Одним из наиболее действенных методов аутогенной тренировки является, по мнению автора, предлагаемый способ легко воспроизводимых в памяти, сознании эмоционально насыщенных картин природы и связанных с нею положительных эмоций, пережитых больным или здоровым человеком.

Как во время принятия ванны, так и в период подготовки к ней вид, запах знакомых растений быстро и живо ассоциируются с яркими, образными картинами счастливой жизни, как правило, периода наибольшего развития физических сил и душевного подъема, поры незабвенного детства и юности, любви и счастья.

Так, запах чабреца или душицы мгновенно воскрешает в памяти картину знойного лета... Полдень. Солнце нещадно палит. Ничто не шелохнется. Травы пожухли. Высокие борщевики и дягили опустили свои листья-зонты. Изнывая от жары, стоят поникшие иван-чай и володушка, высокая живокость и малина. Зверобой и душица бодрятся в тени своих собратьев. А внизу распластались по земле чабрец и манжетка. И все они источают самые разнообразные запахи. Приляжешь на мягкой траве в тени под сосною, и веки невольно смыкаются в сладкой истоме.

Иную картину вызывает запах черной смородины. Перед глазами благоухающие заросли, залитые палящим полуденным зноем. Лежишь под кустом на душистой траве, и легкий ветерок доносит речную прохладу, ласкает разомлевшее тело...

И наконец, ни с чем не сравнима картина альпийского луга, которая возникает в воображении всякий раз, когда видишь золотистый огонек

— купальницу или другой горный цветок. Как ярко, незабываемо это впечатление!

Эти образы возникают самопроизвольно (без внушения психотерапевта) под влиянием вида растения, его запаха и, что особенно важно, одновременно с физиологическим воздействием на организм воды, тепла и физиологически активных веществ, содержащихся в растениях, которыми вы восхищаетесь. Все это успокаивает или возбуждает организм, а в итоге — врачует.

Для ухода за кожей лица и волосами очень хорошо пользоваться как во время ванной процедуры, так и после нее древнейшими безвредными **косметическими средствами** — настоем лекарственных растений.

Одним из популярнейших косметических средств, применяемых внутрь и наружно при воспалительных заболеваниях кожи и сыпях, угрях, зуде, а также при воспалении в полости рта и горла, является ромашка аптечная. Она широко применяется для окраски волос в золотистый цвет, для улучшения их роста, удаления перхоти с кожи головы. Но особенно ценится как средство, благотворно действующее на кожу лица, придающее ей упругость, свежесть, эластичность и бархатистость. Можно употреблять крепкий настой ромашки, для чего 2—3 столовые ложки цветков залить в эмалированной посуде стаканом воды, довести до кипения, настоять в теплом месте 30—40 минут. Настой процедить через марлю и умываться им, теплым, несколько раз в день и делать из него примочки.

Ромашка аптечная

Такое же применение, как и ромашка аптечная, имеет ромашка душистая.

Для жирной кожи следует делать компрессы, примочки и обмывания настоем любого из следующих растений: хмель (шишки), крапива (лист), рябина (плоды), бузина черная (цветки), зверобой (трава), липа (цветки), медуница лекарственная (трава), мята полевая или перечная (цветки, листья), хвощ (трава), шалфей (трава), фиалка трехцветная (трава).

Для приготовления тонизирующего кожу настоя можно употреблять такие растения, как земляника (цветки), зверобой (цветки, листья), калина (цветки), кувшинка белая (цветки), липа (цветки), мать-и-мачеха (листья), пырей (корневище), ромашка (цветки), шиповник (цветки и плоды), черемуха (цветки).

Растения берутся поровну (2—3 вида) или в зависимости от состояния кожи весовое соотношение их изменяется.

Для удаления веснушек и различных пятен на лице можно пользоваться такими растениями, как бедренец-камнеломка (корень), земляника (ягоды), одуванчик (корень), чистотел (корень, трава).

При выпадении волос и перхоти на коже головы в народной косметике находит широкое применение сок из растения или настой листьев крапивы двудомной. Сок или настой (3 столовые ложки листьев на стакан кипятка) втирают в кожу головы, настоем моют голову. Для предупреждения выпадения и при выпадении волос, а также для усиления их роста обычно пользуются разнообразными смесями трав, куда наряду с крапивой двудомной могут входить: аир болотный (корневище), береза (почки, лист), герань — разные виды (трава), горец птичий (трава), дуб (кора), ива — разные виды (кора молодых ветвей), крапива жгучая и коноплевая (лист, корень), лабазник вязолистный (лист, корень), лопух большой (лист, корень), мать-и-мачеха (лист), ромашка аптечная, душистая (трава), тополь черный (почки), хмель обыкновенный (соплодия), череда (трава) и другие.

Из культурных растений очень ценится сок чеснока, лука и алоэ, ноготки лекарственные (трава), петрушка (трава). Как правило, смешиваются от двух до пяти видов растений поровну или с преобладанием некоторых видов, в зависимости от индивидуальных требований. Например, можно взять корня лопуха 6 частей, корневища аира — 2 части, корня крапивы жгучей — 2 части, соплодий (шишек) хмеля — 3 части. 100 граммов смеси прокипятить 5-7 минут в 1 литре воды, настоять 1—1,5 часа, отцедить. Такой отвар втирать в корни волос и мыть волосы 2-3 раза в неделю до получения нужного эффекта.

Мы рассказали о том, какие растения можно собирать весною и летом, как запасти их впрок и что из них можно сделать. Поговорим же теперь о бережном и рачительном к ним отношении.

Чтобы растения беречь, их нужно любить, чтобы любить, необходимо знать. Даже самые заметные растения, имеющие либо красивые цветы, либо тонкий аромат или чем-то другим привлекающие наше внимание, мы любим потому, что знаем их. Тем важнее знание растений, внешне менее броских, но примечательных иными качествами и свойствами, жизненно необходимыми человеку. Уровень познания мира растений определяет и уровень культуры в отношении к ним.

Мир растений велик и разнообразен, и каждое растение ценно в этом сложном организме природы. Поэтому человек должен заботиться и разумно использовать растительное богатство земли. В природе нет растений только полезных или только вредных, деление это весьма условно, каждое из них полезно в своем роде. Где бы мы ни жили: в европейской части страны или на Кавказе, в Средней Азии, Казах-

стане или в Сибири, нас окружают растения исключительно интересные, красивые и по-своему полезные. Среди них много пищевых, лекарственных. Знать их, умело и бережно использовать, всемерно охранять — неотложная и благородная задача и детей и взрослых.

Все ли мы достаточно хорошо знаем растения окрестных лесов и лугов? Думаю, далеко не все. А знать их мы обязаны. Знание растений открывает перед нами окно в зеленое царство природы. Лишь узнав каждое растение «в лицо», изучив его свойства и достоинства, можно по-настоящему оценить и полюбить его. Лишь глубокое знание мира растений способно предотвратить бездумные и часто пагубные действия человека. Необходимо с детства воспитывать экологическую культуру в каждом человеке. Родителям нужно всегда помнить о том, что первые знания о природе, мире растений и умение правильно относиться к ним ребенок получает под их руководством. Затем детский сад, школа. Эти знания и опыт прививаются ребенку с его первою шага, с первого движения руки, потянувшейся за цветком одуванчика. От того, насколько эти знания верны и глубоки, а привычки правильны, будет зависеть, вырастет ли взрослый человек бережливым хозяином своей земли или равнодушным бездельником, кредо которого — убивай все живое, рви, дави.

В познании растений ведущая роль отводится школе, где даются основные знания по ботанике, природоведению. Эти дисциплины важны для научного, нравственного и экологического воспитания юношества. Дети должны хорошо усвоить не только теоретические основы ботаники, Они должны узнавать растения, произрастающие в окрестностях, легко их находить, знать их полезные и вредные для человека свойства (особенно хорошо следует знать ядовитые растения, не путать их с пищевыми). Они должны знать также и редкие виды, чувствовать ответственность за сохранение своих «зеленых друзей».

Для развития практических навыков у школьников в определении растений следует, на мой взгляд, уже в школе, даже в младших классах, чаще организовывать экскурсии в природу со сбором гербария, как во время учебного процесса, так и особенно во время проведения различных сельхозработ (прополки, сенокоса, уборки урожая), на которые дети часто привлекаются. В каждой школе, в частности сельской, должен иметься образцовый гербарий растений своей местности, чтобы в процессе работы с ним школьники учились безошибочно определять практически важные растения — пищевые, лекарственные, сорные, ядовитые, редкие и исчезающие, требующие срочных мер охраны.

А как же быть взрослым людям, чувствующим недостаточность знаний растений, опыта их применения в быту? Думается, и здесь нет большой беды. Было бы желание. Знание можно пополнить с помощью книг, их сейчас немало издается. Помогут тут и справочники, где материал доступен любому, и выпускаемые комплекты почтовых откры-

ток и конвертов с красочным изображением растений пищевых и лекарственных, ядовитых и декоративных. Не надо чураться и опыта старших, сведущих людей. Наконец, попробуйте заинтересовать ботаникой детей, и они узнают все сами, а о неясном справятся у учителя. К слову сказать, часто мы не так уж плохо, как нам кажется, знаем растения. Наиболее распространенные пищевые и лекарственные растения известны многим. Главное, на мой взгляд, не в том, что мы мало знаем растения, а в том, что мы зачастую не применяем и те, которые знаем.

Чтобы растения шире употреблять в своем быту, нужно прежде всего четко представлять, для чего это необходимо делать, а потом выработать в себе и в своих детях привычку, потребность в их применении. Совершенно очевидно, что осознанное представление о потребностях в физиологически активных веществах растений, недостающих нашему организму, зависит от общей культуры человека. Эти вопросы изучает медицина, и, хотя в последнее время им уделяется значительно больше внимания, все же этого еще недостаточно.

Часто можно слышать упрек, что хорошо говорить «растения нужно шире применять в пищу». А где их взять, например, городскому жителю? Да, к сожалению, многие пищевые растения, особенно плоды дикорастущих ягодников или орехи, не всегда купишь в магазине «Дары природы». Чтобы они были там, нужно активнее всем нам участвовать в их сборе и сдаче государству. Но кое-что в указанных магазинах есть: консервированный папоротник-орляк, некоторые плоды и орехи, цветочная пыльца в сахарной пудре и т. д. Как ни странно на первый взгляд, многие пищевые растения продаются в аптеках. Таких растений довольно много. Это плоды всем известного шиповника, рябины, смородины, черники, черемухи, боярышника, лимонника, можжевельника. В аптеке же можно приобрести и семена тмина или близких к нему по действию аниса, фенхеля, укропа; корневища и корни аира, змеевика, девясила, калгана, одуванчика, ревеня и других; листья брусники, крапивы, перечной мяты, подорожника. Здесь же продаются цветки липы и ромашки, трава душицы и зверобоя, тысячелистника, чабреца и череды, а также некоторые полезные для здоровья сборы из безвредных растений — витаминный и аппетитный.

Главное же в том, что многие горожане могут сделать заготовки сами, на своих собственных садово-огородных участках и во время загородных прогулок. На садово-огородном участке можно заготовить большую часть необходимых пищевых дикорастущих растений, которые там являются сорными и выбрасываются в огромных количествах. Это звездчатка средняя, или мокрица, крапива и лебеда, лопух и кипрей, лапчатка гусиная, одуванчик и подорожник, полынь-чернобыльник и пырей, спорыш, или трава-мурава, и тысячелистник, пастушья сумка, ярутка и некоторые другие. Кроме того, для блюд, напитков и ванн можно и нужно использовать различные части растений, культивируемых в саду, удаляемых в процессе ухода за ними: яблонь, ви-

шен, слив, винограда, малины, смородины, шиповника, облепихи, рябины и других. Наконец, наиболее ценные пищевые лекарственные и дикорастущие растения могут выращиваться специально. Недостающие виды можно заготавливать в окрестности садово-огородных участков: душицу и зверобой, борщевик и дудник, дягиль и кипрей, лабазник-таволгу и медуницу, первоцвет, сныть, тмин, щавель и многие другие.

Заготовки на зиму

Еще раз хочется напомнить о бережном отношении к природе. Как горько становится на душе, когда видишь людей, возвращающихся из загородной поездки с охапками вырванных вместе с корнями растений, первых весенних цветов или ставших уже редкостью цветущих душицы, зверобоя, бесцеремонно обломанных благоухающих веток черемухи или склоняющихся под тяжестью спелых плодов веток облепихи, калины, рябины. Каким же варваром надо быть! Как можно современному высокообразованному человеку возомнить себя эдаким царьком, чтобы забыть простую и вечную истину: с природой, окружающей нас, ежесекундно дающей нам воздух, воду и пищу, так обращаться нельзя! Она не падчерица, не служанка наша. Она наша мать-кормилица. Поступать так — все равно что издеваться над самым близким человеком. Пора понять каждому ныне живущему на земле, что давно открытый закон: «Природа мстит за себя» - это не пустой звук, а реальное, грозное явление.

Такие бесшабашные люди, кто бы ни были они, ради чего ни совершали бы это недостойное дело, должны быть строго наказаны. Каждый из нас несет за сохранность окружающей среды ответственность. Помните! Природа не будет искать среди нас негодного раз-

гильдяя, виновника этих безобразий. Она не станет выяснять причины, побудившие нас надругаться над нею. Она накажет всех - и правых и виноватых. И сделает это, увы, нашими же собственными руками.

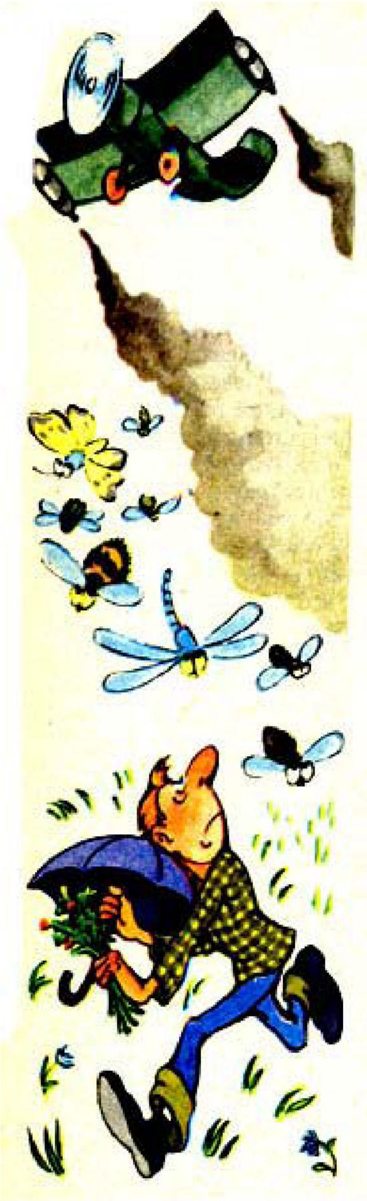
Как же использовать растительные богатства рачительно, бережно? Что для этого нужно делать? Рациональное использование растительных ресурсов возможно лишь при осознании каждым из нас личной ответственности за сохранность и благополучие эксплуатируемых растений, соблюдении разработанных правил и способов заготовки, переработки и хранения сырья пищевых и лекарственных растений. Промышленная заготовка сырья должна проводиться организованно, под руководством специалистов, на отведенных для этой цели площадях. Сбор различных частей пищевых растений частным образом также должен проводиться грамотно, рационально.

Правила сбора следует соблюдать неукоснительно. Надземную часть или верхушки у многолетних растений срезать секатором или серпом, но ни в коем случае не вырывать растение с корнем. Заготовку листьев и почек проводить с деревьев и кустарников, срубленных в процессе рубки ухода, а березового сока — на участках, отведенных для этой цели лесной охраной. При заготовке корней и корневищ растение выкапывать после созревания семян и обязательно подсеивать семена в места удаленных растений. Весной допустимо заготавливать корневища у видов, хорошо размножающихся семенами или вегетативно и имеющих большие запасы сырья (одуванчик, лопух). Отдавать предпочтение надземной части, если применение ее однозначно с подземной.

Комплексное использование всех частей растения в качестве пищи или лекарства — основа рационального использования ресурсов полезных растений. Идеальным следует считать применение всех частей заготавливаемого растения или его части, например плодов у боярышника, малины, рябины, смородины, шиповника, черники или надземной части у пищевых многолетников — тимьяна, черемши и некоторых других. В случаях, когда пищевым сырьем являются цветки и листья, а также верхушки стеблей, остается неиспользованной значительная часть растения. Например, при заготовке листьев у крапивы двудомной, а также верхушек стеблей у многолетников — душицы или зверобоя. Этим частям тоже можно найти применение — ванны.

Какие части лекарственных растений заготавливаются и когда это лучше делать? Все зависит от того, в какой части растения и когда содержание действующих веществ наибольшее. С лечебной целью используют цветки и плоды, листья и стебли, надземную часть, называемую «травой», целиком или только верхнюю часть растения и подземную — корневища, корни, клубни. Как правило, цветки заготавливаются во время массового цветения, плоды — после их созревания, надземная часть — непосредственно перед цветением или когда рас-

тения цветут и, наконец, подземная — после созревания семян, которые можно было бы использовать для обсеменения тех площадей, где растение заготавливается.



Охрана растений

Пищевые растения следует заготавливать тогда, когда применяемые в пищу части растений обладают наилучшими пищевыми качествами: плоды и ягоды в период созревания или спелыми, цветки — в начале цветения, листья и стебли - когда они нежны и сочны. Заготовка сырья пищевых и лекарственных растений должна проводиться через строго определенное время, за которое данный вид должен полностью восстановиться. Так, заготовка соцветий многолетних растений на одной площади возможна ежегодно или через 1—3 года при условии, что до половины особей заготавливаемого растения останется. Когда сырьем является надземная часть, для восстановления запасов оставляется до трети хорошо развитых растений, и заготовка повторяется на той же площади через 3—15 лет.

В связи с проведением в лесах и на полях мероприятий по химической борьбе с вредителями и других работ с применением ядохимикатов следует строго подбирать участки для заготовок пищевого и лекарственного сырья, определять очередность времени заготовок на них, строго следить и не допускать заготовки растительного сырья на участках, подвергнутых химической обработке. Такие меры предосторожности должны быть приняты и при заготовке растений, произрастающих в садах, на лугах, в березовых колках, граничащих с сельхозугодьями.

Свежесорванное сырье складывается в зависимости от части растения в различную тару: цветки и плоды — в корзинки, фанерные ящички различной формы; листья и стебли — в мешочки из редкой ткани. Сырье должно лежать рыхло, чтобы оно не согревалось и не начало гнить. Заготовленное лекарственное сырье должно незамедлительно отправляться к месту сушки, а пищевое — сразу использоваться. Перед сушкой сырье сортируется. В процессе сортировки удаляются ненужные растительные и другие примеси; необходимо тщательно следить, чтобы не попали другие, особенно ядовитые растения. Удаляются остатки почвы с подземных частей растений (в случае надобности корни и корневища споласкиваются в холодной воде). После этого подсушенные на воздухе корни и корневища разрезаются на куски определенного размера и затем раскладываются для окончательной просушки.

Сушка сырья — ответственная и трудоемкая операция, от правильности проведения которой зависит лечебное действие получаемых из сырья лекарств. Сушить сырье различных лекарственных растений нужно в большинстве своем в тени (под навесами, на чердаках жилых домов) или в специальных сушилках, в духовках и печках при невысокой температуре, сырье лишь некоторых лекарственных растений может сушиться на солнце. Небольшое количество сырья в условиях благоустроенной квартиры удобно сушить на старых раскладушках, поставленных одна на другую в комнате или лоджии, на балконе.

Существует несколько общих правил, которые нужно неукоснительно соблюдать. Сырье для сушки раскладывается тонким слоем на деревянном стеллаже, металлической сетке или чистой редкой ткани, часто помешивается. Помещение, где производится сушка, постоянно вентилируется. Сырье ни в коем случае не должно отсыревать, плесневеть. Такое сырье негодно к употреблению. Хорошо просушенное лекарственное сырье (нужно, чтобы оно стало хрупким, ломалось) упаковывают в мешки или ящики и отправляют на фармзаводы. Для хранения в домашних условиях сырье измельчается садовыми ножницами или специальным ножом, складывается в различные металлические, картонные баночки или коробки (из-под растворимого кофе, детской питательной смеси и др.), бумажные пакеты и крафт-мешки, картонные и фанерные ящики. Хранить сырье в названной таре сле-

дует в хорошо проветриваемых сухих помещениях, отдельно от непищевых и сильно пахнущих веществ.

Сроки хранения лекарственного сырья различны и зависят от сохранности действующих веществ. Эти сроки указываются в справочниках лекарственных растений. Ориентировочно можно считать, что листья и стебли большинства лекарственных растений хранятся 1—2 года, корни и корневища — несколько больше, 3—5 лет.

...В душе каждого человека с раннего детства и до конца дней живет неистребимая любовь к своей Родине, своему родному краю, где родился и вырос человек, — к родному селу, березовому перелеску на околице, заветному уголку, где цветут единственные дивные цветы детства и юности! Нужно свято хранить эту память. Помнить всегда, что охранять растения сложнее, чем охранять, например, животных, которые часто сами за себя могут постоять - у них есть когти и зубы или ноги, наконец. Растения же ничего этого не имеют. Они не могут убежать и спрятаться и потому кажутся совсем беззащитными. Но эта кажущаяся беззащитность чревата для человека большой опасностью — опасностью исчезновения необходимых ему же растений. Человек сам должен контролировать свои действия по отношению к растениям, гарантируя сознательно их безопасность, так как их безопасность — это прежде всего безопасность и самого человека, их гибель — его гибель.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЩЕДРАЯ ОСЕНЬ

Грибы, костяника,
княженика, морошка,
вороника, брусника,
клюква, калина, рябина
обыкновенная, облепиха,
крушиновидная, лимонник
китайский, шиповник
майский, лещина,
орех грецкий, кедр
сибирский
и другие.

Глава третья

Меняется лес в предосеннюю пору. Нет той душной жары. Воздух не насыщен одурманивающим летним запахом множества цветущих растений. Он прохладен и чист, свеж и бодрящ. Земля остужена дождями. Подернулись осенней позолотой кроны осин и тополей. Повисли тут и там в кронах берез золотые прядки, пришла благодатная осенняя пора.

Щедрая осень

Хорошо в эту пору в лесу — нет ни комаров, ни мошек. Разгоряченный и уставший от постоянной ходьбы, приляжешь, бывало, на мягкое моховое ложе и наслаждаешься тишиной и покоем, вдыхая полной грудью живительный лесной воздух.

Осенняя тайга невыразимо прекрасна, благодатна. Краски изумрудной зелени кедров и пихт перемешиваются с золотом лиственниц, увядших трав; стекающий с рядом стоящих гор холодный воздух — чистый, свежий, ядреный — несет прохладу и покой.

Лесник

Травы сникли, пожухли, пожелтели. А ведь всего несколько дней назад здесь невозможно было пробраться сквозь густые высокие заросли трав. Сейчас все полегло. Лишь тут и там торчат крепкие и высокие стебли — дудки маральего корня с большой шершавой коричневой шишкой — соплодием — на верхушке стебля. Видны полузасохшие стебли борца и чемерицы. А внизу под ними зеленеют листочки манжетки, альпийской сныти, мытников да кое-где проглядывают из-под поникшей травы отцветающие кустики трехцветной фиалки. Среди них горят яркими звездочками огненные листочки лесной герани Кругом обилие мягкого золотистого света и особая, осенняя тишина. Чуткая тишина благополучия. Тишина земли выполнившей свой исконный долг — вырастить богатый урожай.

В разных местах нашей необозримой страны созрели плоды многочисленных ягодников: костяники, княженики, морошки, брусники и вороники, клюквы и облепихи, лимонника, рябины, калины, шиповника. Поспели орехи грецкие, лещины обыкновенной, кедра.

В конце лета — начале осени расцвечиваются наши леса, словно звездочками, ярко-красными сочными соплодиями **костяники.** Иной раз урожай костяники до того обилен, что в глазах рябит от аппетитных, кисловатых на вкус плодов, напоминающих ананас. Такие же сочные, кисло-сладкие. Разве запах их несколько слабее. Что же касается полезности для организма, то в этом костяника не уступает ананасу. Родная сестра земляники и малины, морошки и княженики, она должна найти широкое применение в форме цветочного и травяного чая, обладающего разнообразным действием: регулирующим обмен веществ организма, противовоспалительным, общеукрепляющим. Чай из листьев костяники (или всего растения, сорванного в цвету)

ароматен, красновато-коричневого цветка, слегка вяжущий, приятный на вкус.

Костяника — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с прямостоячими плодоносящими стеблями и длинными лежащими, бесплодными побегами, покрытыми жесткими волосками. Листья у костяники тройчатые, черешковые. Цветки белые, собраны по три-шесть в щитковидные соцветия на верхушке стебля. Цветет она в июне — июле. Ягода костяники собрана из сочных ярко-красных кислых плодиков. Растет костяника по сосновым борам, смешанным, хвойным и березовым лесам, их опушкам, кустарникам, суходольным степным лугам и склонам гор. Встречается в лесной зоне европейской части, кроме юга, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Плоды употребляются для изготовления сиропов, морса, желе и киселей.

Кисель из костяники. 1 стакан ягод костяники, 100 г сахара, 40 г картельного крахмала, 1 л воды. Костянику растереть в миске деревянным пестиком. Крахмал развести 1 стаканом воды. Растертую костянику кипятить в небольшом количестве воды 5 минут, отделить мезгу, отвар повести до кипения, влить в него растворенный крахмал, добавить сахар снова довести до кипения.

Компот из костяники. 1 кг ягод костяники, 500 г сахара, 2 стакана воды. Подготовленные ягоды залить 50-процентным сахарным сиропом, довести до кипения, разлить в прокаленные банки и поставить на хранение в прохладное место без дополнительной пастеризации.

Варенье из костяники. 1 кг ягод костяники, 1,2 кг сахара, 2 стакана воды. Подготовленные ягоды костяники залить горячим 65-процентным сахарным сиропом, оставить на 3—4 часа. Затем сироп отделить, уварить до нужной густоты, залить им ягоды и варить до готовности на слабом огне.

Заготавливают листья, траву и все растение. Сушат быстро, на чердаках с железной крышей, в тени.

Плоды костяники содержат до 44 мг%, а листья — до 150 мг% аскорбиновой кислоты, органические кислоты, сахара, жир. В листьях имеются, кроме того, флавоноиды и дубильные вещества.

Благодаря наличию органических кислот, минеральных и других веществ ягоды костяники имеют целебное значение. В народной фитотерапии их принимают при малокровии, простудных заболеваниях, подагре и воспалении суставов. Из цветков и листьев приготовляют настойку, применяемую при подагре.

В предыдущих зарисовках мы рассказывали о пищевых растениях и дикорастущих ягодниках, произрастающих в горных и равнинных лесах, на лугах и в пойменных долинах умеренных широт нашей страны. Теперь же обратим наше внимание на северные широты.

Лишь только сходит снег — мгновенно преображается и оживает тундра. Ковры разноцветья пестреют в глазах: цветут желтые полярные маки и арктические генцианы, розовато-фиолетовые полярные мытники и розоцветные копеечники. Сизоватые метелки злаков и черные точки осок перемежаются с крупными красными огоньками цветущей княженики. Пролетят быстротечные недели — и изменится ковер растительности, не таким пышным, как прежде, предстанет он утомленному путнику. Отцвели цветы — созрели ягоды. Берите их, люди, пользуйтесь щедростью северной природы. Чего только не увидишь на бескрайней скатерти-самобранке! Здесь и изумрудная россыпь голубики и черники, черно-гранатовая — водяники, янтарь морошки и рубин княженики, или мамуры.

Княженика — травянистое многолетнее слегка опушенное растение из семейства розоцветных до трети метра высотой с длинным тонким ползучим корневищем. Листья у княженики тройчатые черешковые. Цветки, одиночные, красные, расположены на верхушке стебля. Плод шаровидный, темно-пурпуровый, состоящий из многочисленных костянок, как у обыкновенной малины, но меньше размером, очень сладкий и ароматный.

Княженика

Растет княженика в арктических тундрах, болотистых хвойных лесах, на моховых болотах. Распространена по всему северу Евразий-

ского материка до Тихого океана, проникая на юг до 51—56-го градуса северной широты.

Ягоды княженики являются деликатесом, превосходящим по вкусу многие экзотические фрукты.

Едят плоды княженики свежими, кладут их в компоты, делают из них варенье, морс. Это высоковитаминный целебный продукт. В них содержится 200 мг% витамина С, что в пять раз больше, чем в лимонах и апельсинах, имеются сахара, органические кислоты, антоциановые соединения и ароматические вещества.

Поливитаминный чай из листьев княженики имеет отличный аромат и вкус, обладает ранозаживляющим, противовоспалительным и общеукрепляющим действием. Он применяется как жаждоутоляющий напиток и лечебное средство при воспалении гортани и других заболеваниях. Для приготовления лечебного напитка настаивают одну столовую ложку листьев в одном стакане кипятка 30—40 минут и принимают теплым несколько раз в день по половине стакана. Концентрация настоя, принимаемого в качестве жаждоутоляющего напитка, должна быть несколько ниже. Такой поливитаминный напиток рекомендуется нами как хорошее оздоравливающее средство. Считают, что плоды княженики обладают мочегонным и жаропонижающим действием. Они находят широкое применение у населения при лечении почечнокаменной болезни, цинги, воспаления полости рта и горла, а также желудочно-кишечных и легочных болезней. Собирают плоды после их созревания, в июле — августе. Для длительного хранения замачивают в кадушках, стеклянных банках. Так они отлично сохраняются до весны. Листья заготавливают в пору их полного развития и сушат в тени. Хранят в плотно закрытом виде.

Ценное растение княженика, и нужно всячески оберегать ее и разумно использовать.

Морошка — многолетнее травянистое опушенное растение из семейства розоцветных до 25 сантиметров высотой с длинными ползучими корневищами. Листья у морошки простые, округлопочковидные, городчатые по краю. Пластинка листа неглубоко пятилопастная. Цветки одиночные, крупные. Плоды состоят из нескольких гладких красноватых костянок. После созревания — ярко-желтые. Растет морошка в полярно-арктической зоне, в моховых и кустарниковых тундрах, в заболоченных лесах. Встречается по всему северу европейской части Сибири до Тихого океана, спускаясь на юг до 52-го градуса северной широты.

Морошка

Ягоды морошки, как и плоды княженики, — высоковитаминное пищевое и целебное сырье. В них содержится до 200 мг% витамина С, что в четыре раза больше, чем в лимонах или апельсинах, имеются органические кислоты, каротин, каротиноиды и красящие вещества, сахара (3—6 процентов), дубильные вещества, а также соли жизненно важных элементов: калия, магния, кальция, хрома.

Ягоды едят свежими, готовят из них сок, повидло, джемы; в моченом виде хранят зимою, причем витамины сохраняются в плодах всю зиму.

Компот из морошки. 250 г морошки, 100 г сахарного песку, 0,5 г лимонной кислоты, 1 л воды. Приготовленные ягоды разложить в стаканы, залить горячим сахарным сиропом и дать настояться в течение 40—50 минут.

Варенье из морошки. 1 кг морошки, 1,2 кг сахара. Приготовленные ягоды залить горячим 70-процентным сиропом, оставить на 3 часа, после чего варить до готовности.

Это исключительно важное пищевое растение Крайнего Севера. Ягоды и листья морошки обладают мочегонным, противоцинготным,

потогонным, ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием. Свежие плоды морошки применяют в народной фитотерапии при водянке, сердечных заболеваниях и цинге. Листья морошки в виде настоя употребляют при болезнях мочевого пузыря, кашле и других простудных заболеваниях, а также как кровоостанавливающее средство при кровохарканье и других внутренних кровотечениях, как вяжущее при поносах.

Осенней порою в лесу горят багряные кисточки на моховом ковре. Это **брусника.** Иной раз все красно вокруг. Обильно плодоносит брусника в хвойных и хвойно-лиственных лесах. Она встречается как в европейской части страны, так и в Сибири, в равнинных и горных лесах: сосновых, лиственничных и кедровых. Часто заходит в лесотундру.

Брусника обыкновенная — небольшой вечнозеленый кустарничек из семейства брусничных до 20 сантиметров высотой. Листья кожистые, зимующие. Цветки колокольчатые. Плоды — красные, сочные ягоды, созревающие в августе — сентябре.

Ягоды брусники, пожалуй, самые популярные, особенно на севере европейской части и в Сибири. Этому способствует то обстоятельство, что они отлично сохраняются в свежем или моченом виде. Из них получают сок, сироп, квас, другие напитки, а также варенье, повидло, начинки для конфет.

Освежающий брусничный напиток. 1 л воды, 1,5 стакана ягод брусники, 4 столовые ложки сахарного песку, 1 г лимонной кислоты. Подготовленную бруснику засыпать сахарным песком и оставить на 2—3 часа. Образовавшийся сироп слить и поставить в прохладное место. Выжимки залить водой и кипятить 5—7 минут, снять с огня, процедить, в отвар добавить лимонную кислоту и полученный ранее сироп. Перемешать и подать в охлажденном виде.

Брусничный сок. 1 кг ягод брусники, 2 л воды. Подготовленные ягоды залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 10—12 дней, после чего сок готов. Сок слить, а ягоды можно использовать для приготовления компотов и киселей.

Морс брусничный. 150 г ягод брусники, 120 г сахарного песку, 1 л воды. Промытые ягоды размять деревянным пестиком и отжать сок. Мезгу залить горячей водой и кипятить 5 минут. Отвар отцедить, всыпать сахар, перемешать и довести до кипения, затем охладить и смешать с отжатым ранее соком. Выдержать 1—2 дня.

Повидло из брусники и черники. По 1 кг ягод брусники и черники, 1 кг сахарного песку, 1 стакан воды. Подготовленные ягоды разварить в воде, протереть через сито, добавить сахар и варить повидло до готовности.

Свежие ягоды богаты необходимыми для организма физиологически активными веществами. Они содержат гликозид вакциниин, каротиноиды, антоциановые соединения, дубильные вещества, органические кислоты (бензойную, лимонную, щавелевую, яблочную, уксусную, хинную, пировиноградную, глиоксиловую, кетоклютаровую), каротин, витамин С и до 7 процентов сахара. Все это обусловливает высокую пищевую и лечебную ценность ягод. В листьях брусники содержится гидрохинон и фенольный гликозид мелампсорин, салидрозид, арбутин и метиларбутин, органические кислоты и флавоноиды, дубильные вещества и аскорбиновая кислота.

Ягоды брусники применяются с лечебной целью при гастрите с пониженной кислотностью. Морс, приготовленный из них, пьют при лихорадящих заболеваниях и как мочегонное средство. В народной медицине ягоды принимают при желудочно-кишечных заболеваниях, диабете, головной боли, лихорадящих состояниях. Более широкое употребление в народе находят листья брусники, которые заготавливаются с ранней весны до цветения. Отвар из них принимают при суставном ревматизме, артритах, отложении солей, моче- и желчнокаменной болезни, воспалении почек и мочевого пузыря, а также при простудных заболеваниях. Применяется он и как вяжущее и кровоостанавливающее, общеукрепляющее и возбуждающее аппетит средство.

В медицине листья применяют при мочекаменной болезни, циститах, подагре, как мочегонное и дезинфицирующее средство. Считается, что они действуют аналогично листьям толокнянки.

На всей территории страны, кроме Средней Азии и Казахстана, в полярно-арктической, тундровой, лесотундровой, лесной зонах, на северных влажных лесных и скалистых склонах гор, среди мхов и лишайников, где условия жизни крайне трудны и не все представители растительного мира могут нести вахту жизни, среди снега и льда в июньскую жаркую пору часто растет **вороника,** или водяника, шикша, из семейства водяниковых. Она соседствует с брусникой и черникой, которые частенько сопровождают ее в заоблачных высях гор и на бескрайних просторах приполярной тундры.

Водяника черная

Распластанные по земле или камням веточки вороники с мелкими листочками, напоминающими мелкие хвоинки, покрываются весной, в мае — июне, мелкими розовыми цветочками, а осенью — черными ягодками, водянистыми и жестковатыми на вкус. Водяника вечнозеленый кустарничек. Она может жить до ста лет.

Народы Севера высоко ценят ее ягоды. Замечательный русский ученый академик С. Крашенинников в своей книге «Описание земли Камчатки», изданной в 1755 году, писал о том, что водяника «от цинги немалое лекарство». «Морошку, голубику, бруснику, клюкву и водянику, — писал он, — запасают с великой ревностью».

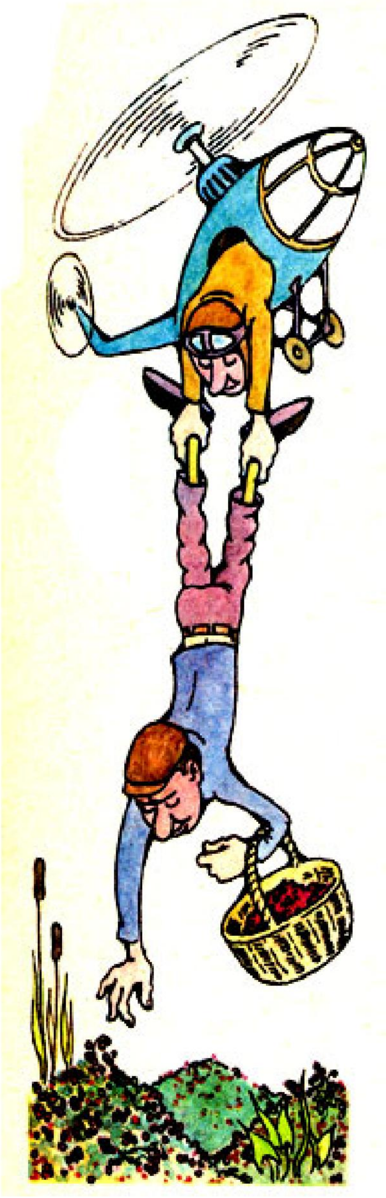
Ягоды водяники принимают в пищу свежими, в мороженом или моченом виде. Из них приготавливают варенье, напитки, мармелад. Питаются ими животные и птицы тундры и тайги. Соком ягод можно окрашивать кожу в вишневый цвет. Ресурсы сырья (плодов и надземной

части водяники) велики, и значение ее в жизни обитателей леса огромно.

Надземная часть водяники — концы веточек и листочки содержат флавоноиды, андромедотоксин, бензойную, аскорбиновую кислоты, каротин, дубильные вещества, смолы, микроэлементы, в том числе марганец.

Растение изучалось томскими фармакологами, но пока в медицине не применяется. Народная фитотерапия очень ценит высокогорную водянику (гольцовую шикшу), называемую в народе дорогой травой, и широко применяет ее. По данным профессора Л. Сергиевской, большого знатока лекарственных растений, гольцовая шикша хорошо действует при параличе (пьют отвар растения и делают ванны), а также применяется при утомлении, головной боли, бессоннице, нервных расстройствах и эпилепсии.

Осенней порою созревает на торфянистых болотах царь-ягода **клюква.** Изумительную картину представляет тогда клюквенное болото — горит и светится оно от рубиновых ягод. Среди крупных плодов, размером с двухкопеечную монету, видна обильная россыпь мелочи. Только одна незадача: насыпана-то ягода не на ровном месте, а во мху. Попробуй выбери ее по одной ягодке! Но берут люди клюкву охотно. Много запасают впрок, на долгую зиму. И на что только она не идет: на сок и квас, в сиропы и кисели, желе и варенье, в начинку для конфет и при квашении капусты — везде она к месту. Хороша и в свежем виде, кстати, сохраняется почти круглый год (благодаря большому количеству в плодах бензойной и лимонной кислот).



Клюква

Кисель клюквенный. 120 г клюквы, 140 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты. Из ягод отжать сок. Выжимки залить тремя стаканами воды и кипятить 5 минут, отвар процедить, немного охладить и развести им крахмал. Довести до кипения, добавить сахар, снова довести до кипения, помешивая, добавить отжатый ранее сок и разлить в стаканы.

Компот из клюквы. 1 кг клюквы, 1 л сахарного 50-процентного сиропа. Подготовленные ягоды залить горячим сиропом, разлить в полулитровые банки и пастеризовать при 90 градусах в течение 20 минут.

Квас клюквенный. 1 кг клюквы, 2 стакана сахарного песку, 4 л воды, 10 г дрожжей. Отобранную и бланшированную клюкву размять деревянным пестиком, залить водой и варить 10 минут. Сок процедить, добавить в него сахарный песок, охладить. Добавить разведен-

ные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, закупорить и поставить на 3 дня в прохладное место.

Клюква в собственном соку. 7 кг клюквы, 3 л клюквенного сока. Отобранные ягоды, выдержанные на сите для удаления воды, уложить в чистые стеклянные банки, залить свежеотжатым соком и пастеризовать: полулитровые банки 5—6 минут, трехлитровые — 20 минут. Хранить в прохладном месте.

Ягоды клюквы — общеизвестный диетический продукт. Применяются они в свежем виде или в виде сока, как утоляющее жажду средство, особенно у лихорадящих больных. А по содержанию ценных для организма веществ клюква мало уступает другим ягодам. В ее плодах содержится д0 154 мг% лейкоантоцианов, 0,32 процента тритерпеноидов, 1,4 процента пектинов, 14 аминокислот и 5 флавоноидов, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, сахара, гликозид вакциниин и элементы: железо, марганец, йод, алюминий, медь, серебро.

Считается, что плоды клюквы обладают кровоостанавливающим, антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, противоцинготным, антитоксическим действием и широко применяются с лечебной целью при самых разнообразных заболеваниях.

В народной фитотерапии ягоды клюквы широко употребляются при следующих заболеваниях: сердечно-сосудистых (атеросклерозе, гипертонии, спазмах сосудов, тромбофлебитах), желудочно-кишечных (гастрите, поносе, изжоге), при инфекционных заболеваниях мочевого пузыря, а также при болезнях почек и печени (гнойных воспалениях почек, особенно когда не помогают антибиотики, воспалении и камнях в мочевом пузыре, воспалении печени, для предупреждения образования камней в почках). Сок ягод применяется при лихорадящих состояниях, ангине, водянке, кожных болезнях (сухой экземе, золотухе, экссудативных процессах), гинекологических, простудных заболеваниях. Он заживляет раны, ожоги. Считается, что ягоды клюквы могут служить профилактическим средством при злокачественных новообразованиях.

Обитает клюква на торфяных болотах, в заболоченных лесах. Встречается повсеместно в лесной, тундровой и лесотундровой зонах европейской части СССР, Сибири и Дальнего Востока. Стало быть, и болота могут отлично служить человеку при разумном хозяйствовании. Клюква введена в культуру, получены крупноплодные сорта.

На Дальнем Вотоке растет лиана, возвращающая бодрость, красивая, с коричневым, словно лакированным стеблем, с запахом лимона, лиана — верный друг бродячего люда: охотников и пастухов, путешественников и натуралистов. Растение снискало себе громкую славу. А знаменито оно своими плодами, обладающими возбуждающим дейст-

вием. Ягодой «пяти вкусов» называют плоды лимонника в восточной медицине.

Лимонник китайский — лиана из семейства магнолиевых до 10 метров длиной и не более 2 сантиметров толщиной. Листья у лимонника яйцевидные, цельнокрайние, имеют красноватый черешок и расположены на стебле поочередно. Цветки находятся в пазухах листьев, белые, на длинных розоватых цветоножках, раздельнополые. Женские цветки имеют цилиндрическое цветоложе, которое при отцветании, удлиняясь, образует свисающую кисть. Цветет лимонник в мае — июне. Плоды — красные, шаровидные ягоды созревают в сентябре — октябре.

Лимонник

Распространен он в кедрово-широколиственных лесах. Растет на опушках и рединах, гарях и вырубках, каменистых склонах гор, покрытых лесом, оплетая деревья и кустарники. Встречается в Приморье и Приамурье, на Сахалине и Курильских островах. Введен в культуру и успешно выращивается в европейской части СССР.

Плоды лимонника съедобные. Едят их свежими, делают из них сок.

Лимонник китайский

Сок лимонника. Из свежесобранных ягод сок отжимают немедля и стерилизуют его в небольших бутылках. Для приготовления сока из сушеных плодов их кипятят в течение 10 минут в закрытой эмалированной посуде (столовая ложка ягод на стакан воды). Затем сутки настаивают, плотно закрыв кастрюлю крышкой, процеживают через марлю и разбавляют по вкусу сахаром. Употребляют сок с чаем, но не больше чайной ложки на стакан.

Компот из лимонника. Подготовленные ягоды лимонника заливают сахарным сиропом по вкусу или кипяченой водой и пастеризуют при температуре 80 градусов: полулитровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут.

В мякоти плодов очень много органических кислот, особенно лимонной и яблочной, а количество аскорбиновой кислоты достигает 580 мг%. Кроме того, имеются сапонины. В семенах содержатся жирные

масла, из которых выделены схизандрин и схизандрол, по-видимому, и обладающие действием, присущим препаратам из лимонника.

В медицине находят применение семена, плоды лимонника. Препараты из лимонника — настойка, порошок из семян и таблетки из плодов — употребляются как стимулирующие и тонизирующие центральную нервную систему средства, не уступающие фенамину, но без побочных явлений последнего. Они стимулируют сердечную деятельность и дыхание, повышают кровяное давление и активизируют защитные механизмы организма. В целом препараты из лимонника китайского обладают действием, сходным с действием женьшенеподобных стимуляторов — золотого корня, элеутерококка, аралии, маральего корня, заманихи.

Различные части лимонника (плоды, семена, корни, кора) широко используются в эмпирических восточных (японской, китайской) медицинах и в народной медицине Дальнего Востока как стимулирующее и тонизирующее центральную нервную систему средство, в частности при неврастении, депрессии, при ряде расстройств сердечнососудистой системы, плоды и семена — при нефрите.

Заготовку плодов производят после их созревания, снимая целиком всю кисть и стараясь не повредить стебля лианы и растения, на котором она крепится. Плоды провяливают на воздухе и сушат в сушилках при температуре не выше 60 градусов или в тени. С одного растения можно собрать до 5 килограммов ягод.

Красуется по осени в тайге **рябина**, то сиротливо прижавшись к стволу великана кедра, то расцвечивая резной пламенеющей листвой и красноватыми гроздями плодов лесные вырубки и поляны.

Любит народ тонкую рябину. Давно заприметил и отдал ей должное, навеки запечатлел ее в своей памяти. И отчего бы это? Красивая и статная, нарядная в любое время года, рябина стала символом девичьей тоски и безысходной доли русской женщины. Красива, да несчастлива. Но изменились времена. Все реже слышатся песни о грустной рябине. А сама рябина по-прежнему привольно чувствует себя в лесах.

В нашей стране более 30 видов рябины. Но самая распространенная из них рябина обыкновенная. Она встречается в европейской части страны, включая и Кавказ. Простираясь до горных хребтов Урала на восток, рябина избегает засушливых южных районов. Не боится она лютых морозов и проникает до самого побережья Северного Ледовитого океана.

Рябина сибирская, вид очень близкий к рябине обыкновенной, замещает ее на территории всей Сибири. Рябина сибирская имеет такие

же свойства, как и рябина обыкновенная, и применяется наравне с последней.

Рябина — лесной житель. Она любит богатые почвы и хорошо растет в дубравах — под пологом дуба или в редкостойных хвойных лесах вместе с сосной, кедром, лиственницей и пихтой — под их пологом, на лесных полянах.

Каждый знает рябину. Это небольшое стройное деревце до 15 метров высотой с сероватой гладкой корой и тонкими гибкими ветвями, резными листьями, состоящими из нескольких пар мелких зубчатых листочков. А заканчивается сложный лист рябины одним таким же, как и все, листочком. Отчего и зовется весь лист непарноперистым. Цветки у рябины мелкие, душистые (с запахом горького миндаля), с белыми лепестками и сильно выступающими тычинками. Собраны они в большие соцветия в форме зонтика. Цветет рябина в мае—июне. Плоды у нее обыкновенные шаровидные, красновато-оранжевые, сочные, горькие на вкус, созревают в сентябре и остаются на ветвях до наступления зимы. После заморозков они сладкие с рябиновой горчинкой.

Плоды рябины хорошо идут в пищу. После заморозков их едят свежими. Немороженые плоды кладут в пирожки. Из них приготавливают напитки, варенье, повидло. Из сока рябины делают рябиновое вино или настойку. Настой плодов можно принимать как чай. Впрок сохраняют их в сухом, моченом или маринованном виде. Плоды рябины богаты полезными для организма веществами.

Сок рябиновый. 2 кг рябины, 2 л воды. Промытые ягоды рябины залить водой и варить до размягчения, протереть через сито, отжать (можно получить сок на соковарке), затем пастеризовать в стеклянных банках или бутылках.

Кисель рябиновый. 2 столовые ложки рябинового сока, 1 столовая ложка сахарного песку, 2 стакана воды, 1 столовая ложка картофельного крахмала. В рябиновый сок всыпать сахарный песок и добавить 1 стакан воды, довести до кипения и постепенно влить растворенный крахмал. Помешать и довести до кипения.

Повидло из рябины. 1 кг рябины, 500 г сахарного песку, 1 стакан воды. Отобранные и промытые ягоды рябины парить до размягчения, добавив небольшое количество воды, протереть через сито, добавить сахарный песок и варить до нужной густоты.

Варенье из рябины. 1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды. Чистые ягоды залить холодным сахарным сиропом. Через день сироп слить, вскипятить и охладить. Снова залить им ягоды, выдержать до следующего дня и варить варенье до готовности при слабом кипении.

Квас рябиновый. 1 кг плодов рябины, 2 стакана сахара, 4 л воды, 10 г дрожжей. Отобранную и бланшированную ягоду рябины размять, залить водой и варить 10 минут. Сок процедить, добавить в него сахарный песок, охладить. Добавить разведенные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, закрыть пробками и поставить на 3 дня в прохладное место.

Наливка из рябины. 2 кг плодов рябины, 1 л воды, 500 г сахара. Ягоды размять, залить водой, всыпать сахарный песок. Через 4—5 дней сок отжать, слить в бутылки, закрыть пробками и оставить в прохладном месте на 30—40 дней уложенными горизонтально.

В химический состав плодов рябины входит витамин С, до 200 мг% и более, каротин и витамин Р, а также другие важные для организма вещества — органические кислоты, сахара, микроэлементы, антоцианы, каротиноиды, фосфолипиды, рибофлавин, пектиновые и дубильные вещества. В медицине ее плоды используют в качестве лекарства при заболеваниях, сопутствующих витаминной недостаточности, в частности при малокровии. Находят применение плоды и в народе: при заболеваниях печени, почек и желудочно-кишечного тракта, при простудных, женских и сердечных болезнях, при геморрое (пьют их настой) и как слабительное, особенно для детей.

Поймы сибирских рек в осеннюю пору — кладезь разнообразных ягод. Созрела здесь и **облепиха.**

Облепиха

Далеко не все наши ягодные растения удостоились столь большой чести и такой громкой славы, как этот сравнительно неброский колючий кустарник. Исключительно привлекательна облепиха осенью, когда тонкие веточки сгибаются от золотистых «початков» душистых плодов. Еще недавно совершенно безвестная, облепиха в последнее время завоевывает все новые симпатии. Каждый хочет иметь в своем садике кустик этого сибирского чуда. Сейчас облепиха настолько популярна, что не проходит и месяца, чтобы не появилась о ней статья в периодической печати. Ею занимаются научно-исследовательские институты. Ученые изучают химический состав различных частей растения, испытывают полученные препараты на животных, наблюдают их действие в клиниках, изучают биологию растения и способы его размножения, охраны и эффективного сбора плодов. Как по мановению волшебной палочки, она из Золушки превратилась в принцессу. Ведь еще четверть века назад о ней мало кто слышал. Хочется верить, что и остальные наши ягодники ждет та же славная участь. Давно пора по достоинству оценить их пользу и, проверив современными методами, взять на вооружение.

В нашей стране встречается один вид облепихи — облепиха крушиновая. Это колючий кустарник из семейства лоховых до 5 метров высотой с очень ломкими ветвями. Листья у нее линейно-ланцетовидные, сверху серовато-зеленые, снизу серебристые от покрывающих их чешуек. Цветки мелкие, буровато-зеленые, однополые, двудомные. Цветет облепиха в мае. Плоды — оранжевые костянки, шаровидно-овальные, до 1 сантиметра длиной на коротких черешках, созревают в августе—сентябре.

Распространена облепиха у нас сравнительно широко. Она встречается в лесостепной и степной зонах, в долинах горных рек на Кавказе, Памиро-Алае, Тянь-Шане, Джун-гарском Алатау, в Саянах, Забайкалье и на Алтае в долине реки Катуни при слиянии ее с рекой Бией, где производятся основные заготовки плодов.

Облепиха крушиновидная

Главное, за что ценится растение, — это кисло-сладкие, с нежным вкусом и приятным ароматом ягоды. Вкусовой букет этих чудесных плодов непередаваем, он присущ только облепихе и никакой другой ягоде, никакому другому плоду. Спелые ягоды облепихи сочны и достаточно сладки. Они совмещают в себе кислинку лимона и сладость апельсина и какой-то иной, чисто облепиховый вкус. Вместе с тем в них чувствуется аромат и вкус ананаса.

А объясняется эта разнообразная вкусовая гамма плодов их богатым химическим составом. В них имеются жизненно важные вещества: жирное масло, до 8 процентов, органические кислоты, сахара, витамины (B_1, B_2, B_{12}, E), аскорбиновая кислота, до 450 мг%, каротин, Р-активные соединения, катехины, кумарины, микроэлементы, дубильные вещества, желтый красящий пигмент кверцетин. И это отнюдь не полный перечень тех физиологически активных веществ, которые содержатся в плодах облепихи. В листьях облепихи найдены аскорбино-

вая кислота, до 370 мг%, дубильные вещества и микроэлементы. В коре — алкалоид гипофеин.

Сочные плоды применяются в пищу как в свежем, так и в консервированном виде (из них приготавливают варенье). Сок плодов употребляется для приготовления киселя, повидла. Высушенный жом (остатки плодов после извлечения сока) — отличный компонент лечебного поливитаминного чая.

Сок облепихи с сахаром. 1 кг сока облепихи, 2 кг сахарного песку. Сок облепихи засыпается сахаром, который растворяется при частом помешивании. После чего сок облепихи сливается в стеклянные банки, закрывающиеся полиэтиленовыми крышками, и хранится в прохладном месте. Подается к столу как варенье, добавляется в кисель.

Компот из облепихи. 1 кг облепихи, 1 л 45-процентного сахарного сиропа. Подготовленные плоды раскладывают в полулитровые банки и заливают сахарным сиропом. Пастеризуют в кипящей воде 10 минут. Плотно закрывают крышками.

В медицине применяется облепиховое масло, полученное из плодов растения. Оно содержит витамин К, каротиноиды, глицериды олеиновой, линолевой, пальмитиновой кислот и стерины, которым приписывается наибольшая активность.

Облепиховое масло обладает противовоспалительным, болеутоляющим, хорошим ранозаживляющим действием и применяется в гинекологической практике и при лечении желудочно-кишечных заболеваний, в противолучевой терапии, наружно при лечении кожных болезней, а также при ожогах и обморожениях, некоторых болезнях глаз уха, горла, носа.

Сок плодов применяется при гиповитаминозах, в косметике. Жители Сибири и Алтая употребляют плоды при недостатке витаминов в пище, малокровии и болях в желудке.

Облепиха очень ценна как медонос, краситель и дубитель. Она декоративна и благодаря своей неприхотливости широко используется в полезащитном лесоразведении, при закреплении песков, откосов и насыпей. Это желанная культура у садоводов как в нашей стране, так и в странах Западной Европы.

Следует подчеркнуть, что сбор плодов облепихи очень трудоемкая и сложная операция. Ягоды ее сравнительно мелки и прочно прикреплены к ветвям, густо покрытым острейшими колючками. К тому же при сборе плоды повреждаются, а хрупкие ветви и целые кусты легко ломаются. Все это ведет к тому, что до сих пор не удается механизировать их сбор, и они собираются вручную. Работа эта малопроизводи-

тельная, требует большого количества рабочей силы, что часто труд-новыполнимо и в конечном счете сдерживает рост объема заготовок столь дефицитного сырья.

Одной из самых любимых ягод у сибиряков, заготавливаемых в больших количествах впрок, является, несомненно, **калина.** В нашей стране встречается 80 видов калины. Больше же других распространена калина обыкновенная, относящаяся к семейству жимолостных. Это кустарник до 4 метров высотой с серовато-бурой трещиноватой корой. Листья у калины супротивные, трех- или пятилопастные. Цветки белые, расположены на концах ветвей в щитковидных зонтиках. Цветет она в конце мая—июне. Плоды — красные, сочные горькие костянки — созревают в сентябре и висят, не опадая, всю зиму.

Калина

Распространена калина в разреженных лиственных лесах и перелесках европейской части страны, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Но особенно много ее в Сибири, в бассейнах рек Оби, Енисея и их притоков. Здесь она образует большие заросли.

Чем хороша калина, или, как нежно и ласково называют ее в народе, слагая о ней песни и сказки, калинушка, калиночка, калинка? Хороша она тем, что издавна исправно служила человеку — давала пищу и лекарство, находила применение в быту, а в трудную годину ложилась гатью на болоте, служила «калиновым мостом» для наших былинных богатырей...

Издавна из плодов калины готовили кисель, а пареную калину употребляли для начинки пирожков или ели с сахаром и медом. Семена пережаривали и использовали

их отвар вместо кофе.

Сок из калины. 1 кг ягод, 200 г сахарного песку, 200 г воды. Отжать из ягод сок. Мезгу залить водой, прокипятить 5—10 минут, процедить. Соединить отвар с выжатым соком, добавить сахар, размешать, охладить. Сок можно использовать как основу для приготовления различных блюд и напитков.

Морс из калины. Полстакана сока ягод, 1 л воды, сахар по вкусу. Сок смешать с горячей кипяченой водой, добавить по вкусу сахар и оставить на 3—5 часов. Подавать в холодном виде.

Компот из калины с яблоками. 200 г ягод калины, 400 г яблок, 300 г сахара, 2 л воды. Промытые ягоды калины и измельченные яблоки варить в сахарном сиропе 8 минут. Подавать в охлажденном виде.

Кисель из калины. 100 г сока калины, 280 г сахара, 90 г картофельного крахмала, 2 л воды. Крахмал развести небольшим количеством воды, влить в горячий сок, разведенный водой, добавить сахар, помешивая, довести до кипения.

Наливка калиновая. 200 г сока калины, 150 г сахара, 1 л водки, 1 стакан воды. Сахарный песок растворить в воде, добавить сок калины и водку, выдержать 2 дня.

В Сибири, где калина встречается часто и плодоносит обильно, а других плодов бывает мало, она порой является основной ягодой. Пареная калина — излюбленное лакомство сибиряков, нигде, пожалуй, ее не ценят так высоко как здесь. И не зря.

Помните поговорку: «Не бывать калине малиной!» На первый взгляд как будто верно это, не сравнишь же по вкусу нежную и сладкую ягоду малины с горечью калины. А вот на поверку выходит не совсем так. Достоверно известно, что калина по своей полезности не только не уступает, но и превосходит малину. Например, по содержанию многих жизненно важных веществ. В плодах калины витамина С в 1,5—2 раза больше, чем в плодах малины, а содержание кроветворного элемента — железа — больше в 1,5 раза что ставит калину в один ряд с шиповником, черникой и костяникой — этими лучшими кроветворными средствами из наших дикорастущих и культурных ягодников, а также плодовых деревьев. Что же касается цитрусовых — апельсина, лимона, мандарина, то калина далеко обошла их. Она превосходит их по содержанию витамина С в 1,5 раза, провитамина А (каротина) — в несколько раз, железа — в 5—10 раз, фосфора в 4—5

раз. Кроме перечисленных веществ, в плодах калины имеются вещества Р-витаминного действия, органические кислоты, жирное масло и, как ни странно, до 32 процентов Сахаров. Тогда как в плодах малины их в 2—3 раза меньше!

Вот, оказывается, как можно ошибиться! Какая-то горчинка затмила сладость калины, и думаем мы, что она бросовая ягода! А все гораздо проще — наступит зима, затрещат морозы, и станет наша калина слаще малины. Вот так! Попробуй быть сладкой в трудную пору, в трескучий мороз — в доброе-то время летом всяк сладок будет!

Народ издавна применял и применяет плоды калины в лечебных целях. Сок плодов с медом пьют при повышенном давлении крови, принимают его и как профилактическое средство, предотвращающее появление злокачественных опухолей. Считается, что он помогает и при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, в том числе при кашле, осиплости голоса (принимают в теплом виде) и при бронхиальной астме. Свежие плоды слабят и помогают при головных болях. Настой ягод пьют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болях в области сердца. Помогает он и при других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ в организме, — при фурункулах и карбункулах, а также при экземах и гнойничковых поражениях кожи. Таким настоем с медом хорошо полоскать горло при ангинах, обмывать раны и язвы на коже.

Ягоды калины изучались фармакологами, которые установили, что они усиливают сокращения сердца и считаются витаминоносным, общеукрепляющим и мочегонным средством. Профессор А. Турова приводит такой рецепт приготовления ягод калины: 1—2 столовые ложки сухих ягод, растертых в ступе, заливают стаканом кипятка. Настаивают 4 часа и принимают 3—4 стакана такого чая в течение дня.

В медицине препараты из коры калины применяются как хорошее кровоостанавливающее средство. В ней содержится гликозид вибурнин, органические кислоты, дубильные вещества, аскорбиновая кислота и другие вещества.

Жители Сибири применяют и другие части растения. Так, настой цветков пьют при хрипоте и кашле, воспалении верхних дыхательных путей, а также при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях. Находят употребление и молодые побеги. Отвар из них — испытанное средство при экссудативном диатезе (золотухе) у детей. Настой плодов и цветков — отличное косметическое средство. Кожа лица после многократного обмывания настоем (или соком плодов) становится чистой от прыщей, приобретает свежесть и бархатистость.

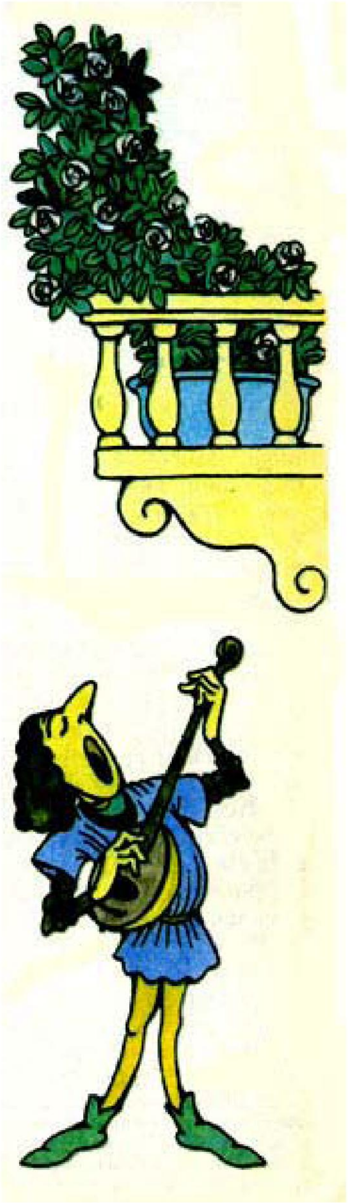
Плодоносит калина, как правило, обильно из года в год. Запасы плодов велики. Ежегодно возможны заготовки десятков тысяч тонн свежих плодов. И все же надо беречь ее. Собирать плоды следует осе-

нью, в пору их созревания. При этом не следует ломать веточки, хотя и существует на этот счет выражение — «ломать калину». Раньше этот обычай был распространен. Наломанные мелкие веточки с гроздями вешали на чердаках, где они находились всю зиму. Сейчас этого делать нельзя хотя бы потому, что, ломая веточки, мы наносим большой вред растению, и потом — пыль из воздуха, насыщенного вредными химическими веществами, сделает плоды на веточках не только несъедобными, но и ядовитыми.

Красива калина в любое время года. Полезна. И хочется, чтобы, как и другие наши ягодники: рябина, черемуха — калина чаще радовала глаз горожан. В каждом дворе, на каждой улице — везде нужно сажать этот неприхотливый и устойчивый к дыму и газу декоративный кустарник.

В пору летнего цветения трав, когда воздух густо насыщен ароматом душицы, лабазника, ромашки, непередаваемым букетом запахов десятков других цветущих растений поднимающихся часто в рост человека, идешь по таежной тропе и жадно вдыхаешь этот целебный бальзам, физически ощущая радость бытия. И вдруг, совершенно неожиданно улавливаешь нежный, неповторимый аромат, а следом на лесной поляне открывается глазу удивительно красивое зрелище — заросли цветущей дикой розы — шиповника. Как же приятен этот запах, выделяющийся среди всех запахов тайги!

Шиповник относится к многочисленному семейству розоцветных, насчитывающему в нашей стране около 800 видов растений, входящих в более чем 50 родов. Среди садовых растений это груша и яблоня, слива и вишня, абрикос, среди дикорастущих — боярышник, земляника, ежевика, княженика, костяника, малина, морошка, черемуха.



Шиповник

В северном полушарии, на огромных пространствах умеренного и тропического поясов произрастает около 300 видов шиповника, в нашей стране их число несколько меньше, но все же достаточно велико — свыше 100. Распространен шиповник по всей стране, за исключением Крайнего Севера, высокогорий и пустынь.
На Алтае, в Джунгарском Алатау и на Тянь-Шане растет белоцветный шиповник Альберта, содержащий рекордное количество аскорбиновой кислоты (до 20 процентов) в своих плодах. Пятая часть от веса сухого плода — витамин С, это ли не клад здоровья! В этом же регионе, исключая Алтай, расселился шиповник Беггера, содержащий чуть меньше (7—20 процентов) витамина С. Из других видов шиповника следует отметить шиповник иглистый, широко распространенный по всей стране, шиповник рыхлый, встречающийся на Алтае, в Средней Азии и в Казахстане, и другие. Примечателен шиповник морщинистый, с большими, до 12 сантиметров, темно-пурпуровыми цветками и крупными, до 2,5 сантиметра в поперечнике, шаровидными плодами. Рас-

тет он на Дальнем Востоке. И шиповник Федченко, распространенный в горах Средней Азии, имеющий белые или розовые цветки и очень крупные, почти шаровидные плоды, до 5 сантиметров длиной, содержащие до 7 процентов витамина С. Шиповники в большинстве своем — очень колючие кустарники, побеги которых покрыты многочисленными шипами и непарноперистыми листочками. Цветки шиповников, этих диких роз, — самых различных цветовых оттенков — от чисто-белого до ярко-красного и даже черного. Они крупны, как у шиповника морщинистого, или значительно мельче, одиночны или собраны в немногочисленные зонтиковидные соцветия. Имеют нежный и приятный аромат. Наибольший интерес представляет шиповник коричный, содержащий от 5 до 18 процентов витамина С и чаще других встречающийся в нашей стране. Это кустарник, до 1,5 метра высотой, с буровато-коричневыми веточками, усаженными загнутыми книзу шипами. Листья с двумя-тремя парами боковых листочков. Цветки розовые, до 6 сантиметров в поперечнике. Плоды — шаровидные, гладкие, красные, до 1,5 сантиметра в диаметре. Распространен шиповник коричный в европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири. Растет в светлых смешанных и лиственных лесах, на опушках, на высокогорных лугах, в поймах рек.

Как славится культурная роза среди цветов (недаром во все века воспевали ее поэты), так же знаменит ее дикий собрат — шиповник — среди лекарственных растений. Он даёт но занял прочное место в арсенале лечебных средств в медицине и крепко удерживает свои позиции, несмотря ни на какие веяния времени. Шиповник — символ непреходящей ценности растения для человека. Своим успехом он обязан прежде всего витаминам. По содержанию витамина С среди дикорастущих витаминоносов земли он абсолютный чемпион мира. В плодах шиповником коричного и Беггера содержится в 40-50 раз больше витамина С или аскорбиновой кислоты, чем в плодах смородины черной, или в 500 раз больше, чем в плодах лимона.

В сухих плодах шиповника коричного количество витамина С, как указано выше, колеблется от 5000 До мг%. Это - громадное количество аскорбиновой кислоты, если учесть, что в других растениях его содержится значительно меньше (в мг%): в черной смородине - 300, в крыжовнике - 47, в помидорах - 34, в апельсинах - 30, в яблоках (антоновке, титовке) — 26 в лимонах - 20, в томатном соке - 15, в клубнике - 5 (данные содержания витамина С приводятся по книге К С Петровского «Гигиена питания»).

Но не только витамин С содержится в плодах шиповника. Здесь имеются витамины: B_1 - тиамин, B_2 - рибофлавин; витамины Е, К, вещества с Р-витаминной активностью и каротин. Богаты плоды сахарами, их содержание доходит до 18 процентов, а также дубильными веществами, пектинами и органическими кислотами. Есть также и значительное количество солей жизненно важных элементов: железа, ка-

лия, кальция, магния, марганца и фосфора, а кроме того, флавоновых и антоциановых соединении. Это, по сути дела, лаборатория здоровья.

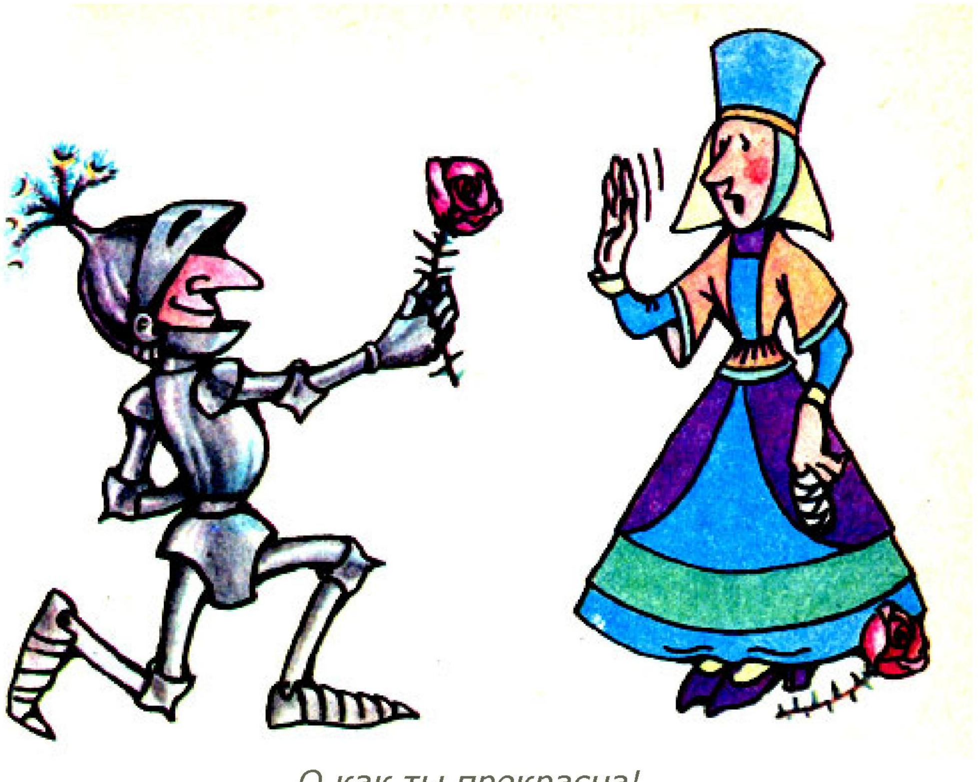
Благодаря разнообразному химическому составу плоды шиповника являются исключительно ценным профилактическим средством для здорового организма и очень важным лекарством для больного.

Чтобы больше сохранить в плодах шиповника физиологически активных веществ, следует принимать их в свежем виде (мясистую часть плода без семян) В этом случае количество действующих веществ в них будет максимальным.

В быту кладут их в компоты и кисели, добавляют в качестве приправы к горячим кушаньям и даже варят из них варенье, что с точки зрения сохранности физиологи чески активных веществ менее целесообразно. В пищу употребляют молодые побеги, а на лепестках настаивают всевозможные наливки.

Витаминный настой из шиповника. 2 столовых ложки сухих плодов шиповника, 2 стакана воды, 20 г сахарного песку. Сухие плоды размолоть в кофемолке, залить горячей водой и поставить в темное место на 4-5 часов. Процедить через 2 слоя марли, добавить сахарный песок размешать. Пить перед едой по полстакана.

Но особенно широко различные части шиповника — цветки, плоды, листья и молодые побеги — применяются для приготовления чудесного напитка — чая из шиповника.



О как ты прекрасна!

Поливитаминный чай из плодов шиповника обладает разносторонним действием на организм человека: тонизирующим и общеукрепляющим, противосклеротическим и кроветворным, противовоспалительным и регенерирующим. Этот чай стимулирует работу желез внутренней секреции и нормализует обмен веществ в организме. Благотворно действует на центральную нервную систему, а также сердце, легкие, желудочно-кишечный тракт. Все это способствует повышению защитных сил организма и в итоге определяет его жизнестойкость. Благоприятное влияние на организм такого чая не сопровождается вредным побочным действием.

Вот что говорится о чае из шиповника в одном из древних травников, написанном почти два века назад: «Наконец, из листьев дикого Розового кустарника делается чай столь подобный зеленому Китайскому, что редкий не признает его за настоящий. Сей чай приготовляется следующим образом: весною, как только появятся на Розовом кустарнике первые листочки, то, нарвав их, мнут или катают полегоньку ладонью на белой бумаге так, что они наподобие зеленого Китайского чая вместе скатываются. Потом сушат, разложив в тени, и берегут на употребление, как другие зеленые чаи. Чай сей укрепляет грудь, вкусом гораздо лучше посредственного и по большей части слежавшегося Китайского чая, а при том и ничего не стоит». (Рецепт приготовления чая из листьев шиповника приводится по книге П. П. Сумарокова «Источник здравия, или Словарь всех употребительнейших снедей, приправ и напитков...», изданной в 1800 году и любезно предоставленной автору профессором Г. Крыловым.)

Попробуйте приготовьте напиток по этому рецепту наших предков — не пожалеете!

Говорят, что нет бытового напитка лучше чая, кофе. Верно ли это? Конечно, нет. Существует много растений, напитки из которых равноценны или превосходят чай (из чайного листа) и кофе как по биологической полезности для организма, так и по цвету, аромату, вкусу. Одним из первых растений, чай из которого затмевает славу указанных напитков, и является наш обычный вездесущий шиповник! Нежный аромат и вкус его не имеют равных. Он совершенно незаменим для детей всех возрастов, пожилых людей, организм которых отягощен всевозможными расстройствами сердечно-сосудистой и нервной системы, обмена веществ. Этот напиток хорош для лиц, перенесших острые и хронические заболевания, и, наконец, чай из шиповника необходим ежедневно всем здоровым людям, занимающимся как физическим, так и умственным трудом.

Цветы шиповника

Что же касается физиологической активности и биологической полезности напитка, то преимущества его совершенно очевидны. Хотя бы потому, что шиповник не содержит сильнодействующих веществ, таких, как алкалоид кофеин, который весьма ценен в качестве лечебного препарата, но отнюдь не в качестве главного компонента ежедневно принимаемых бытовых напитков.

О целебном применении шиповника писал еще великий Авиценна более тысячи лет назад:

«Косметика. Розы устраняют зловоние от пота, если их употреблять в бане...

Опухоли и прыщи. Некоторые утверждают, что, если употреблять розы растертыми, они сводят всякие бородавки. Если отварить их

лепестки и, не выжимая, прикладывать в виде лекарственной повязки на горячие опухоли, то опухоли рассасываются.

Это также помогает и от рожи.

Раны и язвы. Розы помогают от язв, наращивают мясо в застарелых язвах и залечивают язвы от ссадин между бедрами и в пахах. Некоторые утверждают, что розы в порошке вытягивают кончики стрел и колючки.

Органы головы. Свежие розы, а также отварная розовая вода успокаивают головную боль. Семена розы, а также их отвар с уваренным вином укрепляют десны и помогают от болей в ушах.

Органы глаза. Розы успокаивают боль в глазу от жара. Отвар из сухих роз полезен при утолщении век, если смазывать им веки. Полезное действие оказывает также розовое масло и выжатый сок. Розы помогают и от воспаления глаз, но только если обрезать белые концы лепестков.

Органы дыхания и груди. Если пить розовую воду глотками, то это помогает от обморока, а выжатый сок розы и сок из ее стеблей хорош при кровохарканье, так же как и черешки.

Органы питания. Розы хороши для печени и для желудка. Медовое варенье из роз, то есть джуланджубин, укрепляет желудок и полезно для пищеварения.

Розы и выжатый из них сок помогает при влажности желудка. Розовое масло, так же как и смазывание розой области желудка, угашает воспаление желудка. Розовый сироп полезен людям с расслабленным желудком».

В этом описании дана великолепная картина воздействия шиповника на организм.

В современной медицине плоды шиповника — лучшее средство при авитаминозах и гиповитаминозах. Различные препараты из шиповника применяются при малокровии и истощении организма после тяжелых заболеваний, как ранозаживляющее средство при переломах и язве желудка, а также анацидных гастритах. Препарат «холосас» нашел применение при хронических болезнях печени и желчных путей. Важно употребление шиповника как капилляроукрепляющего средства при гипертонии, атеросклерозе и различных кровоизлияниях. Масло из семян шиповника употребляется при лечении трофических язв, дерматозов, при язвенном колите и пролежнях. В косметике находит применение розовая вода и туалетный розовый уксус.

Интересно отметить, что большинство показаний к применению шиповника, приводимых Авиценной, не утратили своего значения до сих пор. Например, при заболеваниях желудка и печени, в качестве ранозаживляющего средства, в том числе при ожогах, а вот действие свежей розы (шиповника) или отвара на центральную нервную систему, а через нее на состояние мозга и половых желез еще предстоит изучить. Интересно проверить противовоспалительное действие шиповника в глазной практике. Да и косметологам неплохо бы прислушаться к голосу древности.

Шиповник широко применялся и применяется в медицине разных стран. В Болгарии, ГДР и Польше шиповник употребляется как поливитаминное, общеукрепляющее средство, а также при заболеваниях почек, печени и мочевого пузыря. А на Востоке — в Индии, Тибете, Китае — при заболеваниях желудка, в том числе при язве желудка; при болезнях почек, печени и мочевого пузыря. Тибетцы рекомендуют применение цветков при неврастении, другие части употребляют при туберкулезе легких и атеросклерозе.

На Украине и в Белоруссии отвар плодов шиповника принимают при заболеваниях печени, желудка, почек и мочевого пузыря, а также при заболеваниях сердца, при головной боли и кашле. Отвар веток употребляют внутрь при кровавом поносе, ревматизме, радикулите. Аналогичное применение и в других союзных республиках, в том числе в Азербайджане, Казахстане и Киргизии.

На Руси шиповник был в почете с древних времен. Прежде всего он ценился как средство, хорошо заживляющее раны, для чего брали водное извлечение из цветков или плодов и пропитывали повязку. Считалось, что это предотвращает гангрену. Маслом из плодов лечили различные раны. Применяли настой плодов от цинги и при других тяжелых заболеваниях — скарлатине, тифе, туберкулезе легких и малокровии.
В народной фитотерапии плоды шиповника употребляются при воспалительных процессах в почках, желудке и мочевом пузыре, а также при всех болезнях печени. Настой плодов без косточек и отвар семян или отвар корней считаются очень хорошим средством, растворяющим всякие камни в организме. Кроме того, настой плодов применяется при различных болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, в том числе при сахарном диабете, а настой на молоке — при белокровии.

Концентрация настоя, отвара и их доза особенно не ограничиваются; они употребляются в зависимости от цели применения и от состояния организма, но во всем должна быть разумная норма.

Плоды шиповника заготавливают после их полного созревания, когда они покраснеют. Срывают их с колючих ветвей руками в

перчатках или верхонках. Попавшие при сборе листья не выбрасывают, а сушат вместе с плодами и используют при заваривании чая. Сушат сырье при невысокой температуре (40 градусов) в духовках или на стеллажах, на подстилке из редкой ткани (чистой мешковине, марле). В современных городских условиях, как мы уже говорили, вместо стеллажа удобно использовать раскладушки, поставленные при надобности друг на друга. Сырье сохнет на таких «стеллажах» быстро и хорошо. Хранить высушенные плоды лучше в различных плотно закрывающихся емкостях (жестянках, стеклянных банках и др.).

Запасы плодов шиповника велики. Нужно только бережно относиться к этому растению и всячески способствовать его расселению на неудобных, бросовых землях, создавая таким образом полудикие заросли-плантации. Не следует выкапывать корни для заварки чая — это кощунство. Можно обойтись употреблением других частей растения.

Наряду с ягодниками есть в наших лесах древесные породы и кустарники, дающие отличные съедобные плоды — орехи. К таким пищевым породам относятся грецкий орех, лещина обыкновенная и сибирский кедр.

Орех грецкий, или волошский, встречается в диком виде в горах Средней Азии и Кавказа. Там его родина. Оттуда в давние времена завезен он в страны Средиземноморья, где широко распространился в культуре. В нашей стране он тоже широко культивируется как в европейской части, так и на Кавказе, в Средней Азии и в Казахстане. В Средней Азии, в Южной Киргизии на хребтах Ферганском и Чаткальском на высоте 1—2 тысяч метров над уровнем моря раскинулись по поймам мелких речек ореховые леса на площади, составляющей свыше 25 тысяч гектаров.

Орех грецкий

Орех грецкий — раскидистое дерево до 30 метров высотой и 2 метров в диаметре с крупными непарноперистыми листьями из семейства ореховых. Плоды — крупные костянки с перегородками внутри и вкусным съедобным ядром, созревающим в сентябре—октябре. Одно дерево может дать до полутонны орехов. Но, как правило, урожай в дикорастущих орешниках невелик — до 300 килограммов с одного гектара в лучшем случае. Пищевую ценность у ореха грецкого составляют его плоды. В их ядрах содержится до 74 процентов жира, до 20 процентов белковых веществ, витамины группы В, Е, Р, каротин и аскорбиновая кислота, количество которой в незрелом околоплоднике превышает 4 процента, микроэлементы и дубильные вещества. Ядра принимают в пищу в натуральном виде, а также приготавливают из них много национальных блюд, халву, конфеты, торты, пирожные. Масло ореха ценится высоко и идет в пищу, а также на приготовление лаков для живописи, особой туши, а оставшийся при его отжиме жмых используют в пищу.

Ядра ореха оказывают лечебное действие при атеросклерозе, некоторых заболеваниях печени, при ожирении. Главную же роль в качестве лечебного средства играют листья, зеленые околоплодники, содержащие до 4,5 процента витамина С. Из околоплодников получили

препарат «Юглон», применяемый в медицине при туберкулезе кожи. Помимо витамина С, в листьях имеются другие ценные для организма вещества: гликозиды и флавоноиды, эфирное масло, инозит, дубильные вещества, витамины В, РР и каротин. Применяют листья в отварах как поливитаминное, общеукрепляющее, противосклеротическое, кровоостанавливающее, противоглистное, ранозаживляющее, вяжущее средство при самых разнообразных заболеваниях и внутрь и наружно.

Одним из самых ценных пищевых лесных растений, несомненно, является **лещина,** которая играла очень важную роль в питании наших предков. У нас в стране встречается 7 видов этого растения, но наиболее важное значение имеет лещина обыкновенная.

Лещина обыкновенная, орешник, или лесной орех, — кустарник из семейства березовых с серой или красновато-серой гладкой корой. Листья у лещины очередные, округло-яйцевидные, при основании сердцевидные, опушенные, с неравномерными зубчиками по краю листовой пластинки. Мужские цветки в повислых сережках, женские расположены по 2 в пазухах чешуи из сросшихся прицветников. Цветет она в марте до распускания листьев. Плоды — орехи созревают в августе—сентябре. Урожайность может достигать полутонны плодов с одного гектара. Размножается лещина в основном вегетативно и живет до 80 лет.

Распространена лещина в европейской части страны и на Кавказе. Растет под пологом дуба вместе с другими породами, обычно в смешанных лесах. Хорошо растет на вырубках и гарях. Любит богатые известью и перегноем влажные, легкие по механическому составу почвы.

В ядрах плодов содержится до 70 процентов жира, до 18 процентов хорошо усваиваемых организмом белков, сахара, витамины В и Е, микроэлементы.

Ядра плодов — отличный пищевой продукт, применяемый весьма разнообразно: их едят сырыми, сушеными, поджаренными. Из ядрышек готовят питательное молочко. Они служат заменителем кофе. Масло и жмых также используются в пищу.

Из лещины получен препарат «Л-2 лесовая», применяемый в медицине при лечении экземы, нейродермитов и некоторых других заболеваний кожи. Народная фитотерапия рекомендует отвар листьев и коры при варикозном расширении вен, флебитах, трофических язвах голени. Отвар листьев — при гипертрофии предстательной железы. Орехи — как средство лечения мочекаменной болезни. В смеси с медом их употребляют при ревматизме, малокровии и как общеукрепляющее средство. Масло из плодов находит применение при лечении ожогов (в смеси с яичным белком) и как средство, улучшающее рост волос.

Древесина лещины используется на мелкие столярные поделки. Кора — как дубильное сырье. Растение широко культивируется, входит в полезащитные полосы.

Среди лесов нашей страны наиболее ценными являются кедровые. Распространены они на северо-востоке европейской части СССР, в Западной, большей части Центральной и в южной части Восточной Сибири. Растет кедр преимущественно в горах, где, поднимаясь до 2400 метров над уровнем моря, часто образует верхнюю границу леса. Кедр любит влагу, он теневынослив и часто растет с другими породами — елью и пихтой, а в горах — и с лиственницей. Любит кедр богатые, суглинистые, влажные почвы. Отлично растет на хорошо дренированных почвах, щебнистых и каменистых склонах гор.

Кедр сибирский, или сосна кедровая сибирская, как его предпочитают называть ученые-лесоводы, — стройное дерево до 45 метров высотой и 2 метров в диаметре с растрескивающейся буровато-серой корой и могучей, пушистой, темно-зеленой кроной. Живут эти богатыри до девятисот лет. Плодоносит кедр с перерывами, шишки созревают на второй год после завязи.

Кедр сибирский

Величествен, торжественно наряден и неповторим кедровый лес. Вечнозеленые великаны стоят, подпирая могучими кронами небо, словно былинные богатыри в нарядных изумрудных шубах-кронах. Что сравнится с этим славным и добрым великаном, хранителем суровой сибирской красоты?

Кедр защищает горы от опустошительных селей, смывов и уноса плодородного слоя почвы. Обеспечивает жизнь другим представителям растительного царства. Он дает пищу многочисленным животным и птицам, а человеку, кроме того, и лекарство.

Орехи кедра сибирского обладают исключительно высокой пищевой ценностью. Так, белки орешков состоят преимущественно из легко усваиваемых организмом альбуминов и глобулинов, вследствие чего их переваримость выше, чем у белков грецкого ореха, лесного, арахиса и миндаля. Аминокислот четырнадцать. Из них 70 процентов относится к незаменимым, что свидетельствует о высокой физиологической ценности белков. Причем в орехах кедра отмечается повышенное содержание наиболее важных для организма аминокислот: триптофана, лизина, метионина. По содержанию указанных аминокислот, а также гистидина, цистина и аргинина белки кедровых орехов превосходят белки казеина молока и мяса крупного рогатого скота, а по содержанию валина и тирозина равноценны им. Повышенное содержание агринина определяет исключительно высокую ценность орехов кедра в питании быстрорастущего детского организма.

Масло кедровых орехов отличается большим содержанием полиненасыщенных жирных кислот. Оно содержит в значительном количестве жирорастворимые витамины E (токоферолы) и F (незаменимые жирные кислоты), обладающие высокой физиологической и антиокислительной активностью. По содержанию токоферолов оно превосходит масло грецких орехов в 1,5 раза, арахиса — в 5 раз, а по содержанию незаменимых жирных кислот арахисовое — в 3 раза, соевое — в 1,5 раза, подсолнечное — в 1,5 раза. Масло кедровых орехов превосходит масла всех орехов по количеству очень важного для организма фосфатидного фосфора. Орехи являются к тому же богатым источником жизненно важных микроэлементов: фосфора, калия, магния, марганца, меди и других.

В кедровых орехах содержится до 64 процентов жирного масла. По его содержанию кедровые орехи превосходят такие важные культуры, используемые для получения растительного масла, как хлопчатник и соя, — в 2—3 раза, кукуруза — в 6—8 раз и подсолнечник — в 1,5 раза. Приближаются по содержанию жира к грецкому ореху и лещине. Но что касается качественного состава масла, то ни одно из указанных растений не может соперничать с кедром.

В пищевом отношении кедр превзошел все лесные породы северных и умеренных широт. Даже дуб с его славными желудями не может сравниться с кедром. По вкусовым и лечебным качествам кедровый орешек не уступает, а часто и превосходит грецкий. А если учесть совершенно мизерные площади, занимаемые грецким орехом, и южные районы распространения, то станет ясно, что в наших лесах кедру нет соперника.

В Сибири давно используют орехи кедра, настоянные на водке, в качестве общеукрепляющего, тонизирующего и регулирующего обмен веществ средства. По сути дела, этот самый простой и действенный лечебный напиток — бальзам здоровья. Существует несколько способов приготовления кедрового бальзама. Самый распространенный сводится к тому, что в трехлитровую стеклянную банку насыпают килограмм вымытых орехов и, засыпав их килограммом сахара, заливают литром водки. Настаивают в теплом темном месте, периодически встряхивая, трое суток, затем сливают получившуюся коричнево-красную жидкость. Оставшиеся орехи еще дважды заливают литром водки и, настояв, как и в первый раз, сливают полученный экстракт. После этого все три извлечения смешивают, разливают в бутылки темного стекла и хранят в темном месте. Букет бальзама богат необыкновенно, а аромат сравним лишь с ароматом кедровой тайги.

Лечебное применение имеют хвоя, орехи и живица. В хвое содержится до 350 мг% аскорбиновой кислоты и до 1,5 процента эфирного масла. Кедровые орехи содержат белки, крахмал, сахара, витамин B_1 и другие физиологически активные вещества. Настой измельченной хвои может использоваться как хороший витаминизированный напиток. Кедровая хвоя — отличный компонент общеукрепляющих гигиенических ванн. Кедровые орехи в народной фитотерапии Сибири применяются при лечении нервных расстройств, туберкулезе легких (молочко, приготовленное из ядрышек), при болезнях почек и мочевого пузыря. Масло из орешков близко по качеству к лучшим сортам растительных масел — миндальному и прованскому. Кедровая живица употребляется как ранозаживляющее средство при лечении ран, долго не заживающих язв, фурункулов. Из нее получают скипидар, камфару.

Очень интересные сведения о применении различных частей кедра европейского, близкого к кедру сибирскому, в арабской медицине приводит великий медик Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Он пишет: «Кедровые орехи полезны от гнилых жидкостей в легких, от гноя, кровотечения и хронического кашля, особенно с вареным свежим соком винограда. Если их отварить в сладком вине, они очень хороши для очищения легкого от гноя. ...Если их есть с медом, сильно очищают от дурных соков почки и мочевой пузырь, придают им силу задерживать мочу. Излечивают от истечения мочи по каплям. Предохраняют мочевой пузырь от язв и камней, и гонят мочу, и приносят пользу в виде лекарственной повязки с горькой полынью.

Луб помогает от язв после ожогов. Порошок из луба полезен от ожогов горячей водой. Полоскание горла отваром коры вытягивает много слизи. Отвар луба с уксусом хорошо действует при зубной боли, если полоскать им рот. Отвар коры и хвои полезен при болях в печени. Семена (ядрышки) с семенами огурца в уваренном до половины изюмном соке гонят мочу и помогают от язв в почках и мочевом пузыре. Кедровая смола излечивает язвы и очень полезна при хроническом кашле, помогает при болезнях печени и задерживает мочу».

Тем, кто хочет отведать в лесу ароматного, пахнущего смолою поливитаминного напитка из кедровой хвои, нужно взять (по данным профессора Г. Крылова) до 100 граммов свежей хвои на 1 литр воды, измельчить ее и, доведя до кипения, настоять в эмалированной посуде в течение 1—2 часов. Принимать такой напиток можно по полстакана 3—4 раза в день, добавив нужное количество сахара. Сибирский кедр обладает высокой фитонцидностью и благоприятно действует на организм человека и животных.

По данным научных исследований, проведенных в прителецких кедровниках кандидатом биологических наук А. Пряжниковым, в кедровом лесу много других растений, которые обладают высокой фитонцидной активностью. Наивысшей бактерицидностью обладает черемуха, за ней идут сибирский княжик, лук победный, или черемша, рябина сибирская, пихта обыкновенная, пион уклоняющийся, или марьин корень, и обладающие одинаковой по силе действия бактерицидностью черника обыкновенная и бадан толстолистный. Другие растения менее фитонцидны.

Воздух в кедрачах насыщен целительными для человека и губительными для возбудителей болезней летучими фитонцидами, состоящими из смол, бальзамов, эфирных масел, органических кислот, антоцианов, ферментов, витаминов. Кроме того, что он чист (от смога, пыли), он также практически стерилен и содержит много ценных для человека, жизненно важных, физиологически активных веществ, в частности цветочную пыльцу растений. По образному выражению академика Н. Холодного, он содержит «атмосферные витамины».

Сибирский кедр — национальная гордость России. Это красивое и ценное плодовое дерево. Научно доказано, что прижизненное использование богатства кедрового леса: орехов, лекарственно-технического сырья, пушнины, меда и т. п., в несколько раз превышает стоимость срубленной древесины.

Кедр нуждается в охране, его следует зачислить в породы повышенной значимости и прекратить рубки, не обеспечивающие достаточного возобновления.

Мы уже много говорили и о травах, и о ягодниках, о кустарниках и деревьях. Но есть в лесу растения, которые никого, пожалуй, не оставят равнодушным. Это грибы.

По-своему приметно и привлекательно любое время года: зима — пушистым снегом и ядреным морозцем, весна — всеобщим ликованием пробуждающейся природы, лето — теплом и буйством трав и, наконец, осень — обилием плодов, грибов. Хотя, пожалуй, и не совсем верно утверждать, что только осень грибная пора. Нет. Растут грибы и раньше. Уже ранней весною появляются сморчки и строчки, а в мае даже в Сибири можно отведать жареных шампиньонов. В начале лета

бывают маслята и подберезовики, рыжики и сыроежки. В середине лета к ним присоединяется белый гриб, а за ним — грузди и подгруздки, свинушки и волнушки, белянки и опята. Главное, все они — от шампиньонов до опят — держатся часто до октября. Сроки появления грибов колеблются из года в год и зависят от многих причин, и прежде всего от количества влаги и тепла, но в редкий год август и сентябрь не радуют нас грибами. Вот, видно, поэтому и принято считать осень порою грибов.

Грибы

Большое разнообразие и высокая пищевая ценность грибов, повсеместно распространенных в стране, обязывают нас шире использовать этот дар природы.

Шляпочные грибы идут в пищу вареными, жареными, солеными, маринованными или сушеными. Грибы традиционно используются в кулинарии для приготовления самых разнообразных и весьма вкусных блюд: закусок, супов, вторых блюд, пирогов, соусов.

Винегрет с грибами. Винегрет овощной 150 г, грибы соленые 30 г. К обычному овощному винегрету добавляют промытые и мелко

нашинкованные соленые грибы. Иногда делают иначе: в обычном овощном винегрете квашеную капусту полностью заменяют солеными грибами.

Грибы с маслом. Грибы соленые 85 г, лук 10 г, масло растительное 5 г, зелень 2 г. Соленые грибы (грузди, рыжики, волнушки и др.) перебирают и нарезают на дольки. К нарезанным грибам добавляют шинкованный репчатый лук, заправляют растительным маслом, кладут в салатник и посыпают зеленым луком.

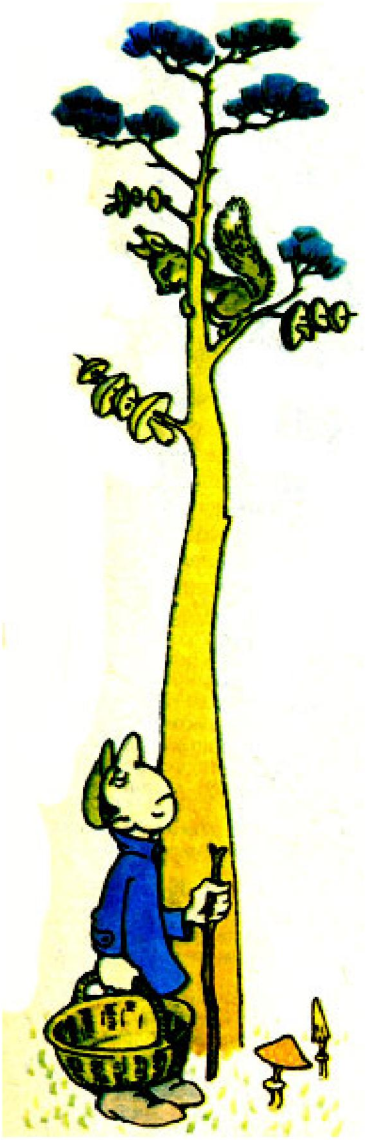
Грибы в сметане. Грибы соленые 75 г, сметана 15 г, зелень 2 г. Нарезанные соленые грибы заправляют сметаной, кладут в салатник, посыпают зеленью.

Грибы соленые с картофелем. Грибы 60 г, картофель 400 г, огурцы соленые 20 г, лук репчатый 20 г, масло растительное 30 г, зелень 5 г. Отварной картофель нарезают ломтиками, добавляют соленые грибы, репчатый лук, поливают растительным маслом, посыпают перцем, кладут в салатник и посыпают зеленью.

Суп грибной с укропом. Тщательно промыть в холодной воде 250 г грибов, нарезать тонкими ломтиками и положить в кастрюлю с тремя ложками масла. Тушить, пока грибы не станут мягкими. Затем прибавить 2 столовые ложки манной крупы, прожарить, долить 6—7 стаканов воды и добавить 2 пучка мелко нарезанного укропа. Сваренный суп заправить 2 яйцами и 3—4 столовыми ложками кислого молока.

Грибы жареные. 1 кг грибов, 30 г лука, 50 г сливочного масла, 100 г оливкового масла, 2 лимона, 2—3 зубка чеснока и петрушка. Спассеровать на масле лук и чеснок, нарезанные очень мелко. Прибавить ломтики сырых грибов, влить лимонный сок, посолить по вкусу, хорошо размешать и жарить на сильном огне. Подавать с зеленью петрушки.

Икра грибная. Сварить 100 г сухих грибов и пропустить через мясорубку. Мелко нарезать две головки лука репчатого (можно 100 г зеленого лука), слегка поджарить его в 100 г растительного масла, добавить подготовленные грибы и тушить 10—15 минут. Заправить икру толченым чесноком, добавить уксус (по вкусу), перец, соль. Икру можно приготовить и из соленых грибов, 600—650 г которых пропустить через мясорубку, предварительно промыв их холодной водой.



Белки тоже любят грибы

Грибы привлекают богатым химическим составом. В них содержится до 50 процентов азотистых веществ по отношению к сухому весу, из которых 80 процентов — белки. Содержание белков в грибах намного выше, чем в овощах, а в сухих — чем в мясе. Но белки грибов трудно усваиваются организмом. Для их лучшего усвоения следует свежие грибы пропускать через мясорубку, а сушеные — молоть на кофемолке. В этом случае белки усваиваются на 80—90 процентов. В грибах совершенно отсутствует крахмал, но имеется гликоген, или животный крахмал, присутствуют сахара (глюкоза и микоза, или грибной сахар), а также ценные жировые вещества (липоиды и фосфатиды) и жирные кислоты (пальмитиновая, олеиновая и др.), легко усваиваемые организмом. Грибы богаты макро- и микроэлементами. Особенно много в них калия, фосфора и серы, по количественному содержанию которых они приравниваются к овощам и фруктам. В грибах имеются различные витамины (A, C, D, B_1 и др.), но больше всего витамина PP (никотиновой кислоты), обладающего противоаллергическим действием, и, что не менее важно, в них содержится значительное число разнообразных ферментов (амилазы, липазы, цитазы и др.), способст-

вующих усвоению организмом животной и растительной пищи. Грибы содержат эфирные масла и смолы, а также вещества антибиотического действия, что говорит об их целебной роли.

Разные бывают грибы - и съедобные и не очень

На территории нашей страны произрастает много съедобных грибов. Наибольшее значение в пищевом отношении имеют следующие грибы: белый гриб, груздь и подгруздок, масленок, моховик, опенок, подберезовик, подосиновик, рыжик, сыроежка и шампиньон.

Белый гриб, боровик, применяется в пищу в натуральном (вареном, жареном), соленом, маринованном, консервированном и сушеном виде. Растет в лиственных лесах, чаще в березовых и смешанных, а также хвойных, чаще сосновых, хорошо увлажненных. Сбор с июля по сентябрь.

Борщ из сушеных белых грибов. Сварить грибной бульон с кореньями (петрушкой, сельдереем, луком пореем) и репчатым луком, процедить. Отварить или испечь неочищенную свеклу. Готовую, очистить ее от кожицы, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать и залить горячим бульоном. Заправить борщ по вкусу солью и сахаром, добавить нарезанные соломкой отварные грибы, лавровый лист, 5—6 горошин перца. Поставить на огонь, довести до кипения. За 5 минут до конца варки заправить сметаной. Подать на стол, посыпав измельченной смесью укропа и петрушки. Отдельно можно подать рассыпчатую гречневую кашу. На 50 г грибов по 1 шт. петрушки, сельдерея, лука, 500 г свеклы, 150 г сметаны, соль, специи по вкусу.

Груздь настоящий; сырой груздь — ценный, но сравнительно редко встречающийся гриб, применяется в соленом или маринованном виде. Растет в хвойных и лиственных лесах с высоким увлажнением. Сбор в августе — сентябре.

В Сибири высоко ценится сухой груздь, или подгруздок белый, широко применяемый издавна для засолки. Растет в наиболее сухих местах хвойных и лиственных лесов. Сбор с июля по сентябрь.

Масленок поздний (масленник) используется для варки, жарения и маринования. Растет во всех лесах, но преимущественно в молодых сосновых культурах и естественных молодняках. Сбор маслят можно производить начиная с мая и до сентября.

Моховик зеленый и другие его виды — грибы, применяемые для жарения, реже для соления и маринования. Растет в хвойных и лиственных лесах с июня по сентябрь.

Опенок осенний и вообще опята пригодны для жарения, маринования, соления и сушки. Растут в лесах, на пнях (чаще березовых), образуя большие колонии. Появляются они в конце лета, но особенно обильны осенью.

Подберезовик (березовик, обабок) широко используется для жарения, пригоден для соления, сушки и маринования. "Растет в березовых лесах с мая по октябрь.

Подосиновик (осиновка) идет на жарение, сушку и маринование. Растет в лиственных лесах, преимущественно осиновых, иногда встречается и в хвойных с июня по сентябрь.

Рыжик применяют преимущественно в соленом виде. Растет в хвойных и смешанных лесах с июля до сентября.

Сыроежка. Их существует несколько видов. Негорькие на вкус сыроежки некоторые любители едят сырыми, что практиковалось, как говорит само название гриба, издревле. Кроме того, их жарят или солят. Сыроежки с горечью солят после обварки кипятком. Растут сыроежки в лесах с конца лета до заморозков.

Шампиньон обыкновенный встречается семьями на выгонах, пастбищах, около кошар и загонов для животных/ так как любит унавоженные места. Заготовка — с июня по сентябрь. На полях и лугах можно встретить полевой шампиньон с некраснеющей на изломе мякотью. Шампиньоны — ценные и весьма питательные грибы. Их жарят и варят, а также консервируют.

Салат русский. На одну порцию берут 7 г сухих или 40 г свежих шампиньонов, тщательно промывают их в теплой воде и отваривают.

После охлаждения нарезают ломтиками в виде лапши, смешивают с вареными зернами кукурузы молочной спелости, добавляют мелко нарезанный репчатый лук и заправляют растительным маслом с добавлением сахара, соли, перца. Сверху салат посыпают рубленым яйцом и зеленью.

Заповедник

Любят люди собирать грибы. Увлекательное, азартное это занятие. О грибах, об «охоте» на них, написано много книг, научных и даже художественных. Кому не известна удивительно проникновенная «Третья охота» Владимира Солоухина — гимн русской природе, грибам.

Помнится, с каким упоением читал я ее и перечитывал, душевно наслаждаясь и ликуя, вспоминая свои грибные походы. Правда, в Сибири в почете, как верно замечает автор, не белые грибы, а грузди. Настоящий сибиряк благоговеет перед ними. Хотя в последнее время стали пользоваться популярностью здесь и белый гриб, и шампиньон. Но все же главный в Сибири — груздь. Я долго думал почему и пришел к выводу, что причина в сложившихся условиях жизни сибиряков. Вероятно, большинство живущих здесь людей не использовали грибы в качестве основного пищевого продукта. Видимо, достаточно здесь было хлеба, мяса, сала, рыбы, меда, молока. Остальное добирал сибиряк в лесных плодах и ягодах: бруснике и чернике, морошке и княженике, малине и жимолости, калине и облепихе, в кедровом орехе.

Опередил же груздь другие грибы потому, что не было ему равного в соленом виде, и сохранялся он «как свежий» до весны, а это было очень важно. Ведь предки сибиряков долго не видели ни огурцов, ни

помидоров, ни капусты и готовили впрок вместо них дикие травы — черемшу и другие.

Все съедобные грибы хороши по-своему. Нужно лишь беречь это бесценное богатство родной природы и бережно использовать его.

Нравятся мне грузди и с точки зрения «охоты» за ними. На мой взгляд, это самый удачный объект для нее. Этот гриб при всей своей внешней непривлекательности лучше других отвечает и качествам, необходимым для «третьей охоты». Он искусно маскируется в лесной подстилке, во мху. Его нужно уметь искать. И радость и удовлетворение от такой находки велики.

А что касается вообще охоты, коль разговор зашел о ней, то, по моему мнению, следует со всей определенностью сказать: канули в небытие лихие времена безудержных охотничьих разбоев. Традиционная неконтролируемая охота на дичь, зверя, рыбу и прочую живность, как ни странно сейчас — в век экологического прозрения, — в большинстве своем уже стала анахронизмом. Видно, слишком резво разгулялись наши не совсем еще далекие предки, да и мы в своей неуемной и малоконтролируемой рассудком жажде победить природу, где-то и что-то непростительно бездумно проглядели, и оказалось, что охотиться сейчас особенно-то и не на кого: слишком поредела дичь в лесах, рыба в реках. Редкому зверю и тому некуда деться от преследования человека. Вот и получается, что не охотиться и убивать нужно нам оставшуюся живность, а всячески оберегать, охранять — учиться жить вместе со зверем, птицей и рыбой и лишь при надобности осторожно и разумно регулировать численность, по сути дела, полудиких животных, живущих с нами бок о бок. Сейчас остро стоит проблема охраны и рационального использования природных богатств (растений и животных). И если человек хочет выжить, он должен, трезво осмыслив и оценив обстановку, направить свои силы не на уничтожение, а на восстановление и всемерную заботу о том, что его окружает.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ЗИМА — НЕ ЛЕТО

Аир болотный,
бедренец, бузина, тмин,
девясил высокий, пижма,
гравилат городской, кофе,
чай, цикорий, полынь,
бадан толстолистный,
золотой корень, тимьян
ползучий, копеечник
забытый, родиола
розовая, пырей
и другие

Глава четвертая

Отстояли последние ведренные деньки. Прошли холодные осенние дожди, в лесу стало неуютно. Оголились лиственные деревья и кустарники, побурели и полегли высокорослые травы. Осиротели леса и долы. Выпал первый пушистый снежок, припорошил, приукрасил землю.

Зима - не лето

Все живое - растения и животные - готово к долгой и суровой зиме. Каждый по-своему встречает ее. Готовится к зиме. Каждый по-своему встречает ее. Готовится к зиме и человек - запасает съестные припасы.

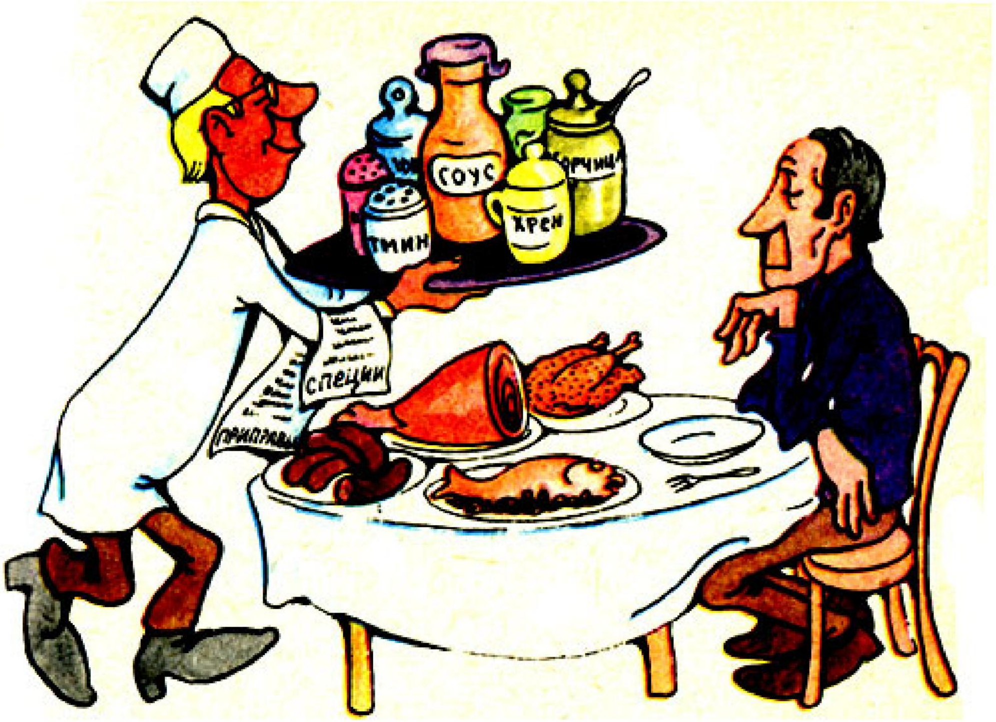
Продолжительная и морозная зима в северном полушарии, особенно в северных районах европейской части страны, на Урале и в Сибири, предъявляет серьезные требования к питанию человека. Его пища в этот период должна быть богата жирами и белками, и, конечно же, она должна содержать достаточное количество различных физиологически активных веществ: витаминов, микроэлементов, органических кислот и многих других. Если дефицит жиров и белков человек покрывает за счет животной пищи, то основную часть активных веществ он получает из растений (корнеплодов, плодов и других частей), заготавливаемых впрок.

Доктор

Ведущую роль здесь играют растения, специально культивируемые для этой цели: картофель и капуста, огурцы и помидоры, морковь, свекла, хрен, лук, чеснок и т. д. Блюда приготовленные из них, особенно в свежем виде (салаты винегреты), снабжают человеческий организм всеми необходимыми веществами, в частности витаминами. Большая роль в снабжении организма витаминами принадлежит и фруктам: яблокам, винограду, цитрусовым и другим. Не менее важны заготовленные впрок плоды дикорастущих ягодников, и прежде всего шиповника и облепихи, смородины и брусники, черники, клюквы и т. д. Роль дикорастущих ягод особенно велика в районах страны с суровой и длительной зимой (на севере Европы, на Урале, в Сибири), где снабжение свежими фруктами не всегда достаточно. Пищевые растения применяют в виде пряностей, специй и приправ, соков и различных напитков (квасов, морсов, компотов, киселей). И наконец, совершенно особую и весьма важную для здоровья человека в зимний период группу представляют растения, применяемые для получения травяных и плодово-ягодных чаев. Эти чаи — одна из связующих нитей между человеком и природой, миром растений.

Общеизвестны исторические факты, свидетельствующие о той огромной цене, которую платили люди за пряности. Длительное время валютные поступления от пряностей составляли основу государственного бюджета ряда ведущих европейских стран, враждовавших друг с другом из-за колоний, где эти пряности выращивались. В то недалекое время пряности интересовали и политиков и военных. В связи с этим отрадно отметить важное, на наш взгляд, обстоятельство, что в России с давних пор были введены в культуру и стали любимы народом свои,

отечественные **пряности и специи,** такие, как хрен, горчица, лук, чеснок, тмин, укроп и другие. Эти растения исправно служили людям. На основе многолетнего опыта народ отобрал и улучшил растения, и поныне применяемые в качестве отличных специй, ни в чем (и прежде всего ни в биохимическом, ни в физиологическом отношении) не уступающих редкостным и дорогостоящим заморским.



Пряности и специи

Для улучшения вкуса пищи и ее усвоения, а также для замены дорогостоящих и недоступных народу пряностей в наших краях были найдены пригодные для этих целей растения: аир болотный (применяется свежее и высушенное корневище), барбарис обыкновенный (сухие плоды), бедренец-камнеломка (свежие и сухие листья и корни), бузина черная (цветки), горец перечный (листья), гравилат городской и аллепский (корневища и листья), девясил высокий (корни и корневища в свежем и сушеном виде), донник лекарственный (листья), дудник лесной (листья и корневища), душица обыкновенная (листья, цветки), дягиль лекарственный (корни и листья), зизифора пахучковидная и клиноподиевидная (листья), змееголовник молдавский (листья), колюрия гравилатовидная (сухие корни), лук победный и другие (все растение), мята полевая и перечная (цветки и листья), пижма обыкновенная (цветки и листья), полынь обыкновенная, или чернобыльник, и полынь-эстрагон (листья), солодка голая, уральская (корневища), таволга зверобоелистная (листья), тимьян ползучий, азиатский (цветки и листья), тысячелистник обыкновенный (цветки и листья).

Вместо гвоздики применяли гравилат и колюрию, а вместо корицы — аир, который, кроме того, служил хорошим заменителем имбиря и

мускатного ореха. В этом сказалась любовь людей к родной природе, знание растений и умение пользоваться ими.

Интересно, задавался ли кто-нибудь из вас, дорогие читатели, вопросом, для чего, собственно, нужны организму пряности и специи и нужны ли они вообще?

Вопрос очень серьезный, но, на наш взгляд, недостаточно изученный и в настоящее время. Известно, что пряности и специи играют немалую роль в нормальном функционировании организма. Они содержат физиологически активные вещества (горечи, эфирные масла, гликозиды и др.), которые активизируют и регулируют важнейшие функции организма человека во время приема пищи (вызывают аппетит), ее переваривания (способствуют выделению пищеварительных соков и повышению их химической активности) и усвоения организмом пищевых веществ. Эти качества характеризуют пряности и специи одновременно и как фактор питания, и как фактор лечения. Без физиологически активных веществ этих добавок к пище невозможно нормальное усвоение пластических и энергетических веществ — белков, жиров, углеводов, а пища, не усвоенная организмом, теряет для него свою изначальную ценность. Вот почему чеснок и хрен, например, так же важны для организма, как хлеб и мясо, поскольку способствуют их усвоению.

Остановимся подробнее на наиболее важных отечественных растениях, различные части которых издавна и широко применялись и до некоторой степени применяются в настоящее время в качестве пряностей и специй: это аир болотный и бедренец-камнеломка, бузина черная и девясил высокий, гравилат городской, и пижма обыкновенная, полынь-эстрагон и полынь обыкновенная, тысячелистник обыкновенный, тмин, цикорий.

В летнюю пору по илистым берегам и в прибрежной полосе мелководий, стариц и тихих заводей можно часто встретить красивое растение с сочными темно-зелеными мечевидными листьями выше метра высотой, красиво обрамляющее водоем, — это аир болотный из семейства ароидных. **Аир** — многолетнее травянистое растение с белым сравнительно крупным душистым корневищем, пришпиленным мелкими шнуровидными корнями к грунту. Среди линейных листьев образуется в период цветения трехгранная цветочная стрелка, несущая небольшое зеленовато-желтое соцветие — початок, — отходящее под острым углом от стрелки. Цветки, как правило, вызревают редко, и растение размножается в основном вегетативно — частью корневищ.

Аир

Выходец из Индии и Китая, аир распространен в нашей стране преимущественно в южной части: на Украине и в Литве, южных областях России и на Кавказе (в Средней Азии сравнительно редок — найден в долине Зеравшана и Амударьи) и, наконец, на юге Западной и Восточной Сибири и Дальнего Востока.

Аир широко применяется в пищу и для хозяйственных целей. Из той части листьев, что отходят от корневища, готовят ароматное варенье. Корневище служит заменителем имбиря, корицы, мускатного ореха и перца. Издавна их используют в ликеро-водочном производстве для приготовления ликеров, горьких настоек.

Квас с аиром. В полученный обычным способом квас добавить свежеприготовленный отвар аира из расчета: 1 стакан на 3 литра кваса.

Компот из яблок с аиром. 2 столовые ложки сухих или 1 стакан свежих корневищ аира, 300 г свежих или 100 г сухих яблок, 6 столовых ложек сахарного песку. Яблоки варить до готовности в 1 л воды, добавив корневища аира, довести до кипения, настоять 5—10 минут, после чего добавить сахар и вновь вскипятить.

Отвар аира. 20 г сухих корневищ, 1 л воды. В кипящую воду всыпать измельченные корневища аира, прокипятив несколько минут, настоять в течение суток. Отвар использовать для ароматизации хлебобулочных изделий, салатов и первых блюд.

Засахаренные корни аира. В густой сахарный сироп поместить свежие корни аира, приготовленные так же, как для сушки (длиной — 3 см и расщепленные на 4 части), парить 5—10 минут. Вынуть из сиропа, разложить для просушки на чистую марлю или фанеру. После застывания и подсыхания сиропа уложить корни в стеклянные и фаянсовые банки для хранения. Подавать к чаю и как деликатес на десерт.

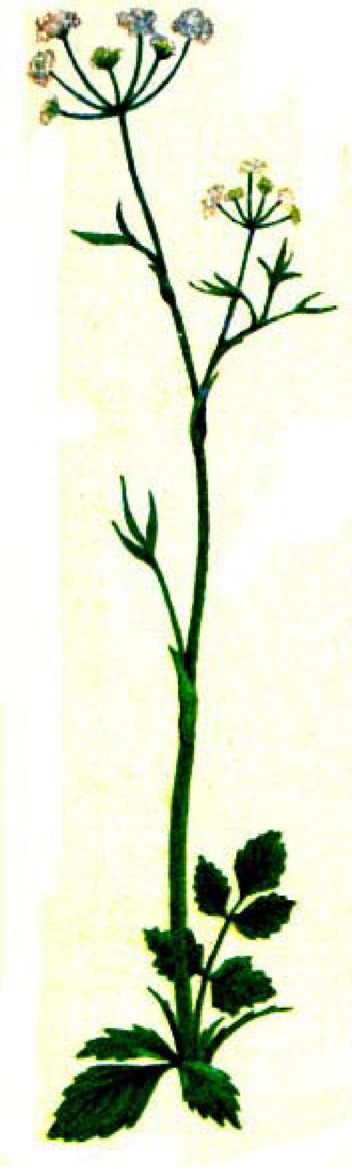
Несмотря на сильную горечь, растение считается безвредным, несильно действующим и применяется как в пищевых, так и в лечебных целях.

Корневище аира применяется как горечь, возбуждающая аппетит и активизирующая, регулирующая процесс пищеварения. Ценится аир при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, особенно при гастрите с пониженной кислотностью. Находит употребление при лечении гепатита и холецистита. В народной медицине славится как одно из лучших лечебных средств при инфекционных заболеваниях.

Безусловно, аир заслуживает искусственного расселения устройства заказников.

Заготавливают корневища растений весной или осенью, отделив от мелких корешков и ила, тщательно моют в холодной воде, режут на куски длиною 7—10 см и сушат в тени. Хранят в плотно закрытом виде.

Бедренец-камнеломка — пахучее многолетнее невысокое, до полуметра, с перистыми листьями растение из семейства зонтичных. Распространено оно в нашей стране почти повсеместно. Растет по склонам гор, на сухих лугах, среди кустарников, в редкостойных лесах.



Бедренец

Химический состав растения изучен слабо, но известно, что корни и корневища содержат эфирные и жирные масла, сапонины, фурокумарины, дубильные и другие физиологически активные вещества. Растение стало употребляться в быту в качестве пищи несколько сотен лет назад. Так, молодые прикорневые листья применялись и применяются весной для салатов как самостоятельно, так и с другими ранневесенними растениями: крапивой, одуванчиком, первоцветом, медуницей и т. п. Цветки бедренца кладут при засолке огурцов и помидоров. На них делают настойки. Семена бедренца ценятся наравне с семенами тмина, аниса, а также применяются при выпечке хлебобулочных изделий.

Салат из листьев бедренца-камнеломки и редиса. 40 г листьев бедренца, 10 г редиски, 40 г зеленого лука, 40 г сметаны или майонеза, 1 яйцо. Нарезанные листья бедренца, редис и лук заправить сметаной или майонезом, сверху уложить ломтики вареного яйца.

Острая приправа из корневищ и листьев бедренца. Хорошо промытые корневища и листья бедренца-камнеломки пропустить через мясорубку, уложить в банки, засолить (50 г соли на 1 кг смеси) и использовать как приправу к различным блюдам.

Острая приправа из корневищ бедренца. Промытые корневища высушить, измельчить в ступке или на кофемолке. Использовать в качестве острой приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Отвар бедренца

Бедренец очень популярен в странах Западной Европы как лекарственное средство. Он описан в современных немецкой, норвежской и швейцарской фармакопеях. Известно, что бедренец издавна применялся против чумы и холеры. В настоящее время настой и настойка корней бедренца используются в народной фитотерапии при заболевании верхних дыхательных путей (их воспалении, сильном кашле, охриплости), а также при бронхиальной астме и некоторых других легочных заболеваниях. Кроме того, их употребляют и при других заболеваниях: желудочно-кишечных, почечных, печеночных и мочевого пузыря, в частности при почечно- и мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, скарлатине. Настоем корней полощут горло при ангине и дифтерите. В гомеопатии бедренец применяется при головных болях, шуме в ушах, при носовых кровотечениях.

Бузина черная — крупный кустарник из семейства жимолостных с супротивными, темно-зелеными, непарноперистыми листьями и желтовато-белыми, мелкими, душистыми цветками, собранными в щитки. Цветет в мае — июне. Плоды — фиолетово-черные костянки — созревают в августе — сентябре. Встречается в лиственных лесах европейской части, в Крыму и на Кавказе.

В пищу применяются цветки и плоды бузины. Цветки кладут в тесто для улучшения вкусовых качеств хлеба, из лепестков варят варенье, наконец, цветки находят применение в ликеро-водочной промышленности и в парфюмерии. Плоды применяются для приготовления мармелада, муссов, начинок для пирожков и конфет, а также повидла, вина и уксуса.

Напиток из черной бузины. 2 столовые ложки сушеных ягод бузины, 2 столовые ложки сахарного песку, 4 стакана воды. Залить ягоды водой, довести до кипения, добавить сахарный песок, размешать, процедить и охладить.

Джем из черной бузины. 1 кг ягод, 1 кг сахарного песку, 1—2 стакана воды. Подготовленные ягоды пропустить через мясорубку, добавить сахарный песок, воду и варить до нужной густоты.

Наливка из ягод черной бузины. 200 г сиропа из ягод, 1 л водки, 1 стакан воды. Сироп развести водой, влить водку и оставить на 3—4 дня.

В цветках черной бузины имеются горький гликозид самбунигрин, рутин, холин, органические кислоты, до 182 мг% витамина С, эфирное масло. В плодах — антоциановые и дубильные вещества, каротин и витамин С, до 49 мг%, карбоновые и аминокислоты. В листьях — гликозид самбунигрин, каротин и до 280 мг% витамина С, эфирное масло и некоторые другие вещества.

Это древнее лекарственное растение. Современная медицина применяет настой цветков бузины черной в качестве хорошего потогонного средства при различных простудных заболеваниях, гриппе, ларингите, бронхитах, при болезнях почек и мочевого пузыря. Цветки входят в состав потогонных, мягчительных, слабительных сборов и сборов для полоскания горла.

В народной фитотерапии цветки применяются так же, как и в научной медицине, кроме того, они популярны как средство, повышающее сопротивляемость организма, при кожных заболеваниях (сыпях, угрях, фурункулах), а также при болезнях почек и артритах, лихорадочных состояниях. Сок ягод и свежие ягоды принимают в немецкой народной медицине при ревматизме и невралгиях, в частности при невралгии тройничного нерва. Кора славится как сильное мочегонное средство, не изменяющее кровяного давления и деятельности сердца.

Цветки собирают в сухую погоду и быстро сушат, плоды — спелыми в августе-сентябре.

В разгар лета на влажном лугу часто можно встретить среди кустарников высокое растение с мощными продолговатыми листьями и крупными соцветиями — желтыми корзинками, подсолнышками в миниа-

тюре, — это **девясил,** или, как его называют в народе, девятисил, дивосил, что указывает на большую лечебную ценность растения.

Девясил высокий

Девясил высокий из семейства сложноцветных имеет ребристый прочный стебель до 2 метров высотой, несущий очередные продолговато-яйцевидные листья, покрытые снизу беловатым пушком. Размер листовой пластинки колеблется в пределах 10—15 сантиметров в ширину и 20—30 сантиметров в длину у стеблевых листьев и соответственно 20—25 и 50—60 сантиметров у прикорневых, которые вместе с черешком достигают 1 метра высоты. Розетки таких крупных, расходящихся веером листьев выглядят очень внушительно и свидетельствуют об отличном плодородии и большой влажности почвы.

Встречается девясил в степной, лесостепной и отчасти лесной зонах. Растет на сырых берегах рек, высокотравных лугах, лишь изредка поднимаясь по долинам рек в предгорья. Распространен в евро-

пейской части СССР, за исключением северных районов. В азиатской части страны встречается на юге Западной Сибири, в равнинной части Казахстана и Средней Азии.

Девясил

Растение содержит эфирное масло, в состав которого входит геленин, обладающий бактерицидными и противоглистными свойствами, горькое вещество алантопикрин, полисахариды, инулин, смолы, слизь, воск, токоферол, немного алкалоидов и витамин Е.

Корневище девясила имеет пищевое значение. В нашей стране корни и корневища девясила используют в консервной и рыбной промышленности как пряность и в качестве заменителя имбиря, а также применяют в кондитерской и ликеро-водочной промышленности. Заготавливается на экспорт. В США идет на приготовление варенья и конфет.

Летом корневища можно использовать свежими, зимой — высушенными.

Суп из овощей с девясилом. 50 г белокочанной капусты, 200 г картофеля, 40 г моркови, 20 г свежего корня девясила, 20 г репчатого лука, 50 г свежих помидоров, 20 г топленого масла. В кипящий бульон заложить капусту и картофель. За 10—15 минут до готовности супа добавить пассерованный репчатый лук, измельченные корни девясила и помидоры.

Напиток «Девять сил». 300 г свежих или 50 г сухих корневищ девясила, от 100 до 150 г сахарного песку, полстакана сока клюквы, 1

л воды. Свежие корневища девясила нарезать кусочками и кипятить в воде 20 минут (сухие — 25). Отвар процедить, добавить в него сахарный песок и сок клюквы, размешать и охладить.

Повидло из девясила. 1 кг свежих корневищ девясила, 50 г уксусной эссенции, 1 л воды. В воду осторожно влить уксусную эссенцию, довести до кипения. В кипящую жидкость опустить очищенные и измельченные на мясорубке корневища девясила. Варить 2—3 часа до исчезновения запаха уксусной кислоты. При варке углевод инулин переходит в сахар (фруктозу). Готовое повидло охладить, переложить в банки и хранить как варенье. Подавать к чаю, использовать для начинки в пирожки и приготовления мармелада.

В быту из корней девясила изготовляют девясиловое вино, настаивая измельченные корни на водке или красном вине (обычно на кагоре). Оно имеет приятный запах, напоминающий запах фиалки, главное же — оно обладает отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, бактерицидным и противоглистным действием и оказывает оздоравливающее влияние при различных заболеваниях.

В медицине девясил применяется при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей и легких (бронхитах, трахеитах, туберкулезе с большим количеством слизи), а также некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в частности при гастроэнтерите и поносе неинфекционного происхождения.

Девясил — древнейшее целебное средство, известное со времен Гиппократа. Он широко применялся при самых разнообразных заболеваниях в Древней Руси, Греции и Риме.

В народной фитотерапии нашей страны девясил издавна употребляется при заболеваниях дыхательных органов (бронхите, астме, туберкулезе), органов пищеварения (при вялом пищеварении и потере аппетита, гастрите с пониженной кислотностью, колитах), при женских болезнях, а также нервных заболеваниях и как общеукрепляющее средство.

Основные запасы сырья сосредоточены в европейской части СССР, в частности на Украине. Корневища и корни выкапывают осенью, с конца августа до конца октября, реже ранней весной. Очищают от земли, ополаскивают в воде и быстро сушат, кора с корней не снимается, так как богата действующими веществами. Корни разрезают на куски длиной 10—15 сантиметров и сушат в тени или в проветриваемых помещениях. В плохую погоду сушат при температуре не выше 40 градусов тепла, в печах или сушилках.

Помня о бережном использовании дикорастущих лекарственных растений, промышленную заготовку сырья девясила нужно произво-

дить только в местах, где растение встречается обильно. Кроме того, рекомендуется оставлять до 30 процентов семенников — хорошо развитых взрослых особей.

Гравилат городской (гвоздичный корень, подлесник) — это многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с прямостоячим стеблем, трехраздельными листьями, светло-желтыми цветками, плодами-семянками, имеющими острые зацепки, и корневищами с запахом гвоздики.

Гравилат городской

Растет гравилат по лесным дорогам и опушкам, на лесных полянах, среди кустарников. Распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири.

Молодые листья гравилата и его корневища находят применение в кулинарии: из листьев готовят салаты, корневища служат для ароматизации блюд, приправ, напитков — кваса, пива.

Салат из лука с гравилатом. 50 г молодых листьев гравилата, 50 г зеленого лука, 0,5 яйца, 20 г сметаны, соль по вкусу. Приготовленные листья гравилата и зеленый лук измельчить, положить сверху ломтики яйца, полить сметаной.

Суп с корнями гравилата. 200 г картофеля, 100 г щавеля, 20 г моркови, 10 г корня гравилата, 10 г петрушки, 20 г репчатого лука, 20 г столового маргарина, 20 г сметаны, 350 г мясного бульона. Щавель и корни гравилата, нашинкованные ножом, добавить в суп за 5 минут до его готовности.

Молодые листья гравилата содержат более 100 мг% витамина С и свыше 50 мг% каротина. В корнях его имеется до 40 процентов дубильных веществ, эфирное масло с высоким содержанием евгенола, гликозид геин, крахмал, смола.

Гравилат оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм человека. Он обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, успокаивающим, обезболивающим, кровоостанавливающим, желчегонным и отхаркивающим действием и широко применяется в народной фитотерапии при желудочно-кишечных заболеваниях (дизентерии, поносах, коликах, вздутиях живота); при различных кровотечениях (кровотечении из десен, кровохарканье, геморрое), а также при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, как тонизирующее при общем упадке сил и различных нервных страданиях.

Для пищевых целей собирают молодые листья в конце весны или в начале лета. Корневища собирают весной или осенью, а зимой используют.

Пижма обыкновенная (дикая рябинка) — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, до 1,5 метра высотой с листьями, похожими на листья рябины, и желтыми цветками-пуговками, собранными в плотные щитки на концах стеблей. Цветет в июле — августе. Растет в негустых смешанных и лиственных лесах, на лесных и суходольных лугах, в поймах рек, у дорог. Встречается в СССР практически повсеместно.

Пижма

Для пищевых целей используются цветки и листья как пряно-ароматная приправа при изготовлении кексов, пудингов, салатов (вместо корицы) и в ликеро-водочном производстве. В цветках пижмы содержатся органические кислоты, эфирные масла, флавоноиды, дубильные и красящие вещества, алкалоиды и т.п.

Ароматическая смесь. 100 г цветков и листьев пижмы, 25 г душицы, 25 г коры дуба, измельченной до размера 1—2 см, 1 л воды. Пижму и душицу измельчить, перемешать с корой дуба, залить водой и довести до кипения, прокипятить на слабом огне 15 минут, настоять 5—6 часов. Полученный отвар отцедить и использовать для ароматизации теста, салатов, мясных блюд из дичи.

Порошок из пижмы и красного перца. 1 стакан порошка цветков пижмы, 1 чайная ложка молодого красного перца. Смесь использовать для ароматизации мясных блюд, соусов и подлив. В ме-

дицине применяются цветки пижмы при следующих заболеваниях: печени (как желчегонное и противовоспалительное средство, при гепатите, холецистите и др.), желудочно-кишечного тракта (поносах гастрогенного характера, энтероколитах, при гастритах с пониженной кислотностью и ахиллии, дизентерии, язве желудка и 12-перстной кишки), как глистогонное средство при аскаридозе и острицах, а также при лямблиозе и описторхозе. Противопоказан прием пижмы при беременности.

В народной фитотерапии пижма употребляется при сердечно-сосудистых и нервных заболеваниях (при головной боли, как успокаивающее и снотворное средство, при истерии, от шума в голове, при эпилепсии, водянке, сердцебиениях), желудочно-кишечных (при язве желудка и кишечника, гастритах, как средство, возбуждающее аппетит и стимулирующее пищеварение, при желудочных коликах, запорах, метеоризме), болезнях печени (при воспалении печени и желчного пузыря, при желтухе, при паразитах в печени), при воспалении и камнях в мочевом пузыре и почках, а также при глистах у детей. Наружно применяется в виде ванн при ревматизме, подагре, вывихах, ушибах, при старых ранах и язвах, при чесотке. Заготавливают цветки пижмы перед началом массового цветения, срывая соцветия, сушат в тени и хранят в закрытом виде (в банках, коробках).

Полынь обыкновенная (чернобыльник) многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с грязно-фиолетовым ребристым стеблем до 160 сантиметров высотой, темно-зелеными перисто-раздельными листьями и метелкой красновато-бурых цветков на конце стебля. Цветет в июле — августе.

Полынь

Растет на лесных лугах, в редких березовых лесах, по берегам рек, около полей, дорог, у жилья. Распространена практически по всей стране.

В пищу применяются молодые стебли и листья, цветки для придания аромата и вкуса маринадам, соусам, мясным блюдам, В мясные блюда добавляют порошок листьев или выдерживают мясо перед приготовлением в отваре или маринаде из чернобыльника.

Мясо, маринованное с чернобыльником. 0,5 л маринада, 1 столовая ложка листьев чернобыльника, 0,5 кг мяса. В маринад перед закладкой в него мяса поместить в марлевом мешочке чернобыльник. Мясо выдержать в маринаде 3—5 часов, затем жарить или тушить.

Мясо жареное с чернобыльником. За 1—2 минуты до готовности мясо посыпать небольшим количеством (на кончике ножа) порошка из листьев чернобыльника.

Настойка полынная. 5 г сушеного чернобыльника, 1 л водки, 20 г сахара. Положить в водку цветки и листья чернобыльника, настоять 2 недели, отцедить, добавить сахар, растворенный в небольшом количестве воды.

Порошок из чернобыльника. Высушенный чернобыльник измельчить в ступке, просеять и использовать для приготовления салатов, при жарении мяса.

В надземной части чернобыльника содержатся эфирное масло, до 0,6 процента, в которое входят цинеол и борнеол, аскорбиновая кислота, до 175 мг%, каротин, дубильные вещества, алкалоиды, инулин, слизистые и смолистые вещества.

В научной медицине в нашей стране растение не применяется. В народной фитотерапии употребляется как успокаивающее и противосудорожное средство при нервных заболеваниях (эпилепсии, неврастении, судорогах различного происхождения, невралгии, бессоннице), при желудочно-кишечных заболеваниях (как средство, вызывающее аппетит и стимулирующее деятельность пищеварительных желез, при коликах и спазмах желудка), при нарушениях обмена веществ, диабете, длительных поносах, при простудных заболеваниях легких, туберкулезе, различных женских болезнях. В смеси с другими растениями — от камней в почках и мочевом пузыре.

В Болгарии употребляется в научной медицине как успокаивающее и улучшающее пищеварение средство. В народной медицине — успокаивающее при эпилепсии, бессоннице, нервных припадках, глистах и зубной боли у детей.

В китайской медицине близкий вид — чернобыльник индийский — принимают при токсикозах беременности, невралгии, теодермии, проказе и холере. Останавливает все кровотечения. При бронхиальной астме вдыхают дым от горящего чернобыльника. При почечно-каменной болезни делают ванны из надземной части растения. Мазь используют при различных кожных заболеваниях. Надземная часть растения употребляется при изготовлении полынных сигар — моксы, — служащих для прижигания.

Авиценна считает, что чернобыльник полезен от «холодной» головной боли в виде лекарственной повязки. Отвар из него приносит пользу от закупорок в носу и от насморков. С пищевой целью молодые стебли и листья рвут в начале лета. Для заготовки впрок цветущие верхушки чернобыльника срезают и сушат в тени. С лечебной целью корневища заготавливают ранней весной или осенью, промывают в холодной воде и, провялив на воздухе, сушат в тени, на чердаке или в печи. Хранят пищевое и лекарственное сырье в бумажных пакетах, стеклянных банках.

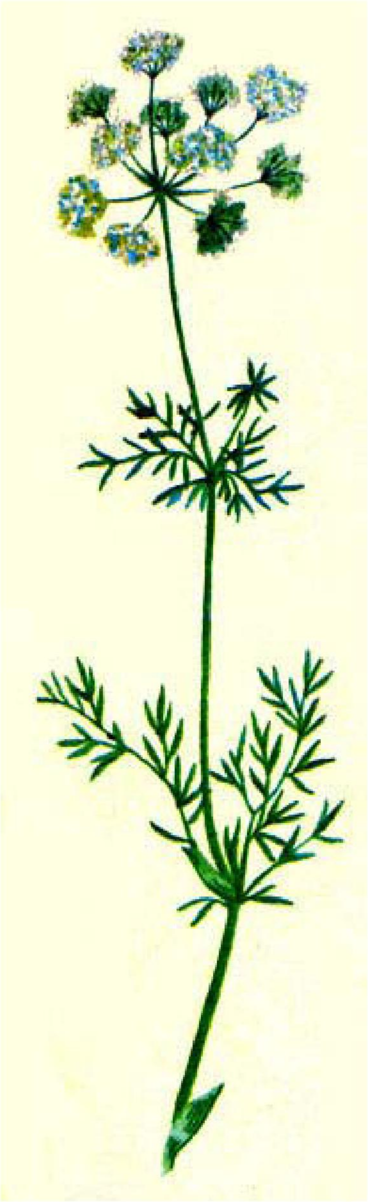
Эстрагон (или полынь эстрагоновая) — особый, негорький вид полыни, встречающийся практически повсеместно в нашей стране, но преимущественно в Сибири. Благодаря аромату свежие и сушеные листья и молодые побеги эстрагона служат отличной пряностью. Листья как свежие, так и сухие добавляют в салаты, супы, борщи. Все растение кладется при засолке огурцов, помидоров, грибов, баклажанов. Особенно он популярен в Закавказье, где его употребляют в салатах, с сыром, как столовую зелень.

Ароматно-пряный уксус — эстрагон. Популярен во Франции. Кружку уксуса выливают в стеклянную посуду и добавляют мелко нарезанные листья полыни, накрывают стеклянной крышкой. Настояв 10—12 дней на солнце, уксус сливают и хранят в бутылках, нередко добавляя к нему листья полыни горькой и корневища касатика германского. Этот уксус считается лучшей приправой к соленой рыбе.

Ценно это растение своими вкусовыми качествами, а также физиологической полезностью для организма. В нем содержится большое количество эфирного масла, витамин С и каротин, а также другие физиологически активные вещества. Вот почему эстрагон применяется в народной медицине и как лекарственное растение, повышающее аппетит, улучшающее пищеварение, успокаивающее центральную нервную систему и снимающее судорожные проявления у нервных больных, а также как мочегонное средство при лечении водянки. Употребляется эстрагон и в качестве целебного средства при авитаминозах.

В Закавказье, на Украине эстрагон культивируется. Заготавливают его весной и осенью. Летом используют молодую свежую траву, а зимой — сушеную.

Тмин обыкновенный — двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных с мелкорассеченными сложными листьями и зонтиком белых цветков на конце бороздчатого ветвистого стебля до 60 сантиметров высотой. Растет на лесных опушках и полянах, на лугах, около дорог. Распространен в лесной и лесостепной зонах страны.



Тмин

Богат химический состав плодов тмина. Они содержат до 6 процентов эфирного масла и до 22 процентов жирного масла, белковые и дубильные вещества, флавоноиды. Много ценных физиологически активных веществ имеется и в других частях растения: цветках, листьях и корнях. Тмин — очень популярное в нашей стране пищевое пряное растение. Издревле знали и любили его в народе и широко применяли семена — при выпечке хлеба, особенно ржаного, булочек и оладьев, для приготовления супов и творога. Даже картошка в мундире, отваренная с семенами тмина, приобретает особый аромат и вкус. Кладут семена при квашении капусты и засолке огурцов, помидоров и при

производстве ликеров. В летнее время молодое растение в свежем виде можно использовать в салатах, зимой — в виде порошка, корни — как пряность.

Салат из тмина с капустой. 20—30 г молодых побегов и листьев тмина, 150 г квашеной капусты, 15 г растительного масла. Вымытый и мелко порубленный ножом тмин посыпать в подготовленную капусту, заправить растительным маслом.

Порошок тмина с укропом. Высушенные семена тмина смешать поровну с сухой зеленью укропа, размельчить в кофемолке и использовать для заправки мясных и овощных супов.

Суповая заправка из корневищ тмина. Промытые корневища тмина измельчить в мясорубке и добавить в суп за 5—10 минут до готовности.

Тмин — отличное лекарственное растение. Современная медицина употребляет семена тмина при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта (диспепсии, атонии кишечника, кишечных коликах и энтерите). Особенно же популярен тмин как целебное средство в народе. Он применяется для усиления пищеварительной деятельности желудка и кишечника, при болях и спазмах в них, скоплении газов в кишечнике и других заболеваниях. Известно молокогонное, отхаркивающее, противосудорожное и обезболивающее действие семян тмина. Особенно незаменим он при расстройствах деятельности желудка и кишечника у детей грудного возраста.

Семена тмина продаются в аптеках страны. Кроме того, их можно заготавливать самим в период спелости в августе — сентябре. Весной и в начале лета следует шире использовать в пищу молодые побеги и листья этого растения.

Цикорий обыкновенный - многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, с прямым, малооблиственным разветвленным стеблем иногда более одного метра высотой с острозубчатыми ланцетными листьями и голубоватыми цветками, находящимися в пазухах листьев. Встречается цикорий в европейской части страны, на Кавказе, в Казахстане и в Средней Азии, а также на юге Западной Сибири. Растет он преимущественно в придорожных канавах, на пустырях, на лесных полянах и лугах, образуя иногда довольно значительные заросли.

Цикорий

Цикорий — общеизвестное пищевое растение. Его молодые листья широко употребляются для приготовления салатов. Высушенные, обжаренные и помолотые корни служат традиционным заменителем кофе или добавочным компонентом к нему. Для этих целей цикорий культивируется как в нашей стране, так и за рубежом.

Салат из цикория. 200 г молодых побегов цикория, 10 г маргарина, соль по вкусу. Промытые побеги нарезать кусочками по 2—3 см, тушить с маргарином 20 минут, добавив соли. Охладить и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

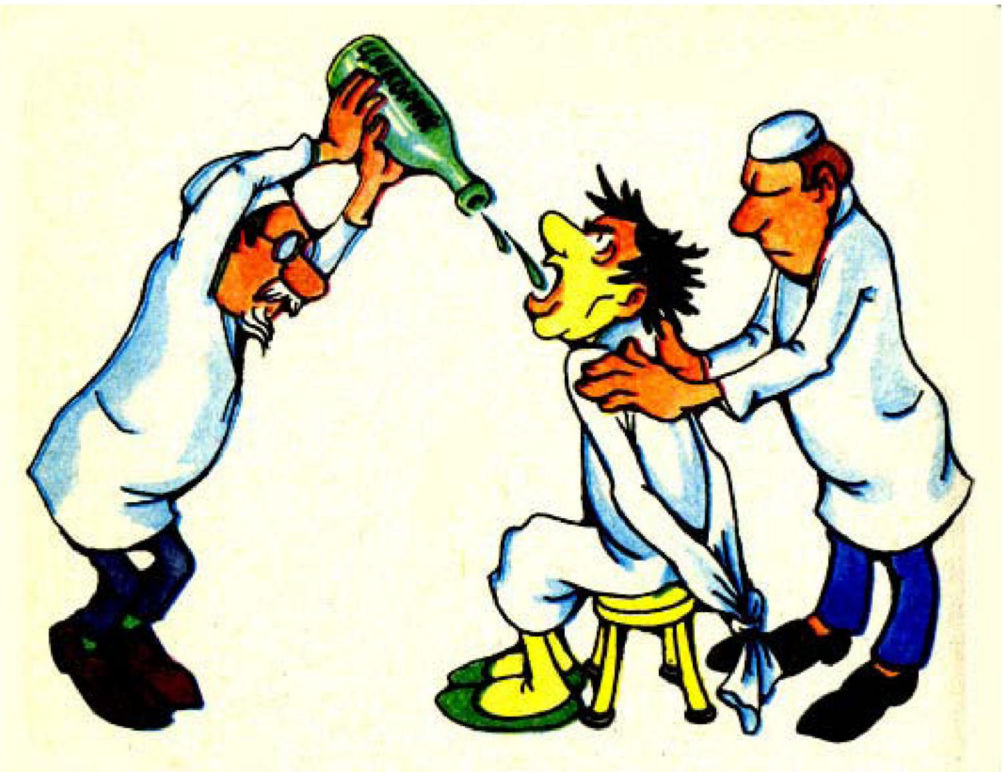
Кофе из корней цикория. Промытые корни высушить на воздухе, поджарить до коричневого цвета в духовке и размолоть на кофейной мельнице.

Суповая заправка из цикория. Промытые листья измельчить в мясорубке, добавить соль и применять для заправки супов из расчета 1 столовая ложка на 1 порцию супа.

Корни цикория содержат до 60 процентов инулина, белки и жир, горький гликозид интибин, смолистые и некоторые другие полезные для организма человека вещества.

Цикорий обладает общеукрепляющим действием и хорошо регулирует, обменные процессы, почему его широко применяют при нарушении обмена веществ, диабете, некоторых кожных болезнях. Считается, что цикорий обладает свойством нормализовать состав крови. Известно и его успокаивающее действие, в связи с чем он применяется при повышенной нервной возбудимости, истерии.

В лечебных целях цикорий применяется с давних времен. Его знали и высоко ценили древние египтяне и римляне. И в наше время он популярен в народной фитотерапии многих стран. Прежде всего он ценится при желудочно-кишечных заболеваниях: гастрите желудка, при вялом пищеварении, потере аппетита, поносах. Также широко применяется при различных заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря. И это далеко не полный перечень.



Цикорий применяют в лечебных целях с давних времен

Заготавливают корни поздней осенью или ранней весной.

Теперь поговорим **о напитках из плодов и других частей дикорастущих растений и ягодников.** Ведь зимой именно они помогут нам обеспечить свой организм всем необходимым.

В плодах наряду с веществами, восполняющими в организме пластические и энергетические затраты, содержатся многочисленные физиологически активные вещества, играющие важную роль в организме, определяющие сбалансированность нашего питания. К ним относятся витамины, большинство из которых не синтезируется организмом, а содержится в растениях и поступает вместе с растительной пищей; различные органические кислоты, обладающие широким спектром физиологического воздействия на организм: стимулирующие выделение пищеварительных соков, способствующие процессам пищеварения, сдерживающие процессы брожения в кишечнике пищевых масс и т. д. Важна роль дубильных, пектиновых и других веществ. Следует особо подчеркнуть то важное обстоятельство, что витамины в плодах и ягодах находятся в количествах и сочетаниях, благоприятных для нашего организма, причем в количествах весьма значительных. Так, чемпионом среди растений по содержанию витамина С является шиповник, в сухих плодах которого содержится до 20 процентов аскорбиновой кислоты. Много витамина С в плодах смородины черной и облепихи. Витамин С часто сочетается с капилляроукрепляющими Р-витаминными соединениями. Не меньшую роль, чем витамины, для нормальной жизнедеятельности организма играют различные макро- и микроэлементы, такие, как железо, медь, фосфор, кальций и другие.

Именно действующие вещества плодово-ягодных растений и овощей прежде всего определяют уровень физиологического разнообразия пищи, ее информативности, физиологической полноценности и являются не менее важными для организма, чем белки, углеводы и жиры.

Дикорастущие ягодники, бесспорно, являются богатым резервом физиологически активных веществ, резервом, до конца нами не оцененным, а потому и не используемым в полной мере. Особенно полезны плоды сибирских дикорастущих ягодников, содержащих большое количество витаминов, прежде всего аскорбиновой кислоты, Р-витаминных и других веществ. По количеству витаминов и их разнообразию эти ягодники часто значительно превосходят культурные плодово-ягодные растения, обитающие здесь или привозимые издалека, например цитрусовые культуры: лимон, апельсин, мандарин, пищевое и лечебное значение которых зачастую традиционно переоценивается. Учитывая физиологическое богатство плодов дикорастущих ягодников, их огромное оздоравливающее значение, мы настоятельно рекомендуем чаще употреблять их в пищу как в свежем виде, так и в виде соков и различных напитков (морсов, квасов, компотов, киселей), не забывая при этом о необходимости максимального сохранения в них всех жизненно важных веществ.

Сок свежих растений — это одна из наиболее физиологически полноценных форм приема растительной пищи в этом случае как раз и сохраняется максимальное количество неустойчивых, но нужных организму физиологически активных веществ (витаминов, ферментов и т. п.) в их натуральном или мало измененном виде. Для этого примется

прогрессивные методы извлечения и консервирования соков. Сок из плодов и ягод извлекается при помощи соковыжималок различных конструкций. Из других частей растений (листьев, молодых сочных стеблей и корней) сделать это несколько сложнее, но можно. Нужно избегать контакта сырья с железом. Полученные соки принимают свежими, для непродолжительного хранения ставят в холодильник, для длительного — применяют различные способы консервирования (пастеризацию, приготовление концентрированных сахарных растворов и другие). Поскольку обработка высокой, продолжительной температурой ведет к понижению пищевой ценности сока, ее следует избегать.

Соки некоторых растений (березы, клена и других) получаются из растущих растений путем их подсочки. При травильном проведении подсочки дереву не наносится фактически никакого вреда. Таким способом можно полуогромное количество этого ценного для здоровья человека напитка. Следует всячески расширять его производство. Практически соки могут быть получены из любого съедобного и сочного плода как культивируемых, так и дикорастущих растений. Наиболее часто сок получают из винограда, вишни, абрикосов, яблок, персиков, клюквы, облепихи, брусники, черники и т. п., а также томатов, моркови, свеклы и других овощей. Физиологическое действие каждого из них определяется химизмом растения, из которого он получается, что подробно указывается при описании каждого вида растения. Компоты и кисели приготавливаются преимущественно из высушенных плодов или с добавлением тех же соков. Важное значение, на наш взгляд, имеет обычай при приготовлении различных напитков добавлять душистые растения — тимьян, душицу и некоторые другие.

Квас весьма распространенный и издревле применяемый в нашей стране ценный прохладительный напиток широкого диапазона действия. Существовало множество разновидностей кваса: русский квас на ржаном и ячменном дробленом солоде, украинский — из ржаного сухого дробленого солода, сухарей из белого хлеба, земляники, изюма, корицы и мяты; окрошечный московский, воронежский и т. д. Кроме хлебных квасов, широкое распространение имели плодово-ягодные: яблочный, клюквенный, брусничный, вишневый, морошковый, березовый, рябиновый, смородиновый и другие.

Квас

В квасе содержатся белки, органические кислоты, витамины, молочнокислые бактерии, и все это определяет его высокую диетическую ценность и калорийность — 1 литр хлебного кваса содержит до 300 килокалорий.

Характерно, что производство лучших сортов кваса в России поддерживалось передовыми русскими учеными, входившими в «Общество охранения народного здравия». Большим любителем и популяризатором кваса был великий русский химик Дмитрий Иванович Менделеев.

В настоящее время в нашей стране выпускаются самые разнообразные напитки: «Лимонад», «Лимонный», «Апельсиновый» и т. п. Некоторые из них с добавлением экстракта тонизирующих растений, например левзеи сафлоровидной — «Саяны», элеутерококка — «Бодрость». Хотелось бы отметить, что в этом отношении работы непочатый край. Следует создать новые напитки, максимально полезные для здоровья, и прежде всего на базе березового сока с добавлением сока облепихи или смородины, калины и многих других дикорастущих ягод, а также разнообразных пищевых растений общеоздоравливающего действия: зверобоя, душицы, спорыша, одуванчика, шиповника, подорожника, крапивы и т. д. Все они безвредны, широко распространены и имеют значительные запасы сырья. Есть и более редкие, например родиола розовая (золотой корень); их также можно использовать при изготовлении напитков. Прежде чем подробно поговорить, как они того заслуживают, о возможных комбинациях различных частей дикорастущих пищевых растений, применяемых для приготовления горя-

чего напитка — цветочного, плодово-ягодного или травяного чая, — следует сказать несколько слов об основных традиционных кофеинсодержащих напитках: кофе и чае.

Кофеинсодержащие напитки

Путем введения (в виде напитков) необходимых для нормальной жизнедеятельности организма физиологически активных веществ мы можем влиять на свое здоровье.

С этой точки зрения указанные популярные бытовые напитки, на наш взгляд, не вполне удовлетворяют главному требованию, предъявляемому к ним. Они содержат сильнодействующие вещества, в частности алкалоид кофеин, весьма определенного — сильно возбуждающего — действия на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, и поэтому не являются безвредными, идеальными напитками здоровья.

Выдающийся русский и советский ученый, один из основоположников отечественной фармакологии, профессор Н. Кравков в своем фундаментальном труде «Основы фармакологии» (Спб., 1909) писал о том, что «хроническое отравление кофеином, при длительном и неумеренном употреблении чая и кофе, встречается довольно часто, но симптомы его настолько нехарактерны и неопределенны, что распознаются редко». «Нередко при этом, — указывал он, — отмечаются желудочно-кишечные расстройства, потеря аппетита, диспепсия, тошнота, рвота, запоры; различные нервные симптомы, как неврастения, дрожание рук, шум в ушах, бессонница; со стороны сердца — перебои, припадки сердечной астмы и прочее. Указанные явления быстро пропадают при прекращении или при уменьшении приемов кофе и чая».

Аналогичного мнения придерживаются и некоторые современные как зарубежные, так и советские ученые, например, Ян Мацку и Индржих Крейча в книге «Атлас лекарственных растений» (Братислава, 1970) отмечают: настоящий чай содержит в листьях два ядовитых вещества: чайное эфирное масло и алкалоид теофиллин, близкий к кофеину. При умеренном питье слабого настоя чая напиток действует на организм благоприятно — возбуждает, раздражает центральную нервную систему и способствует обмену веществ. При более сильных и в особенности регулярных дозах чая все же наступает явный вид отравления, проявляющийся сильным раздражением, бессонницей и даже дрожанием конечностей, и все это подрывает здоровье человека.

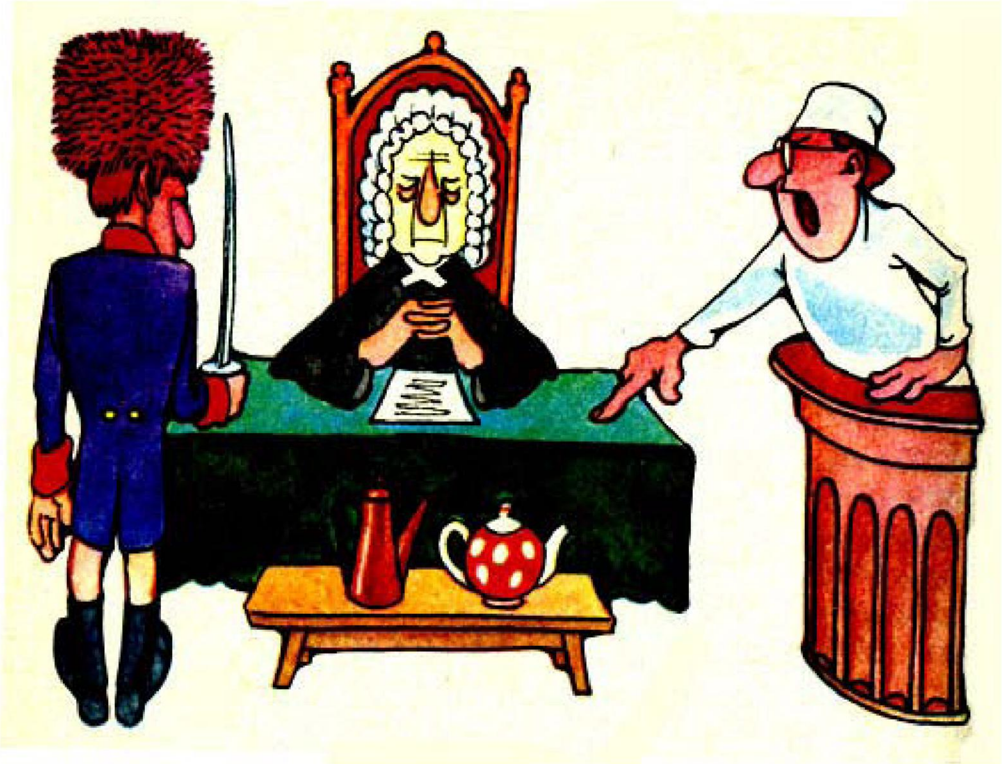
В. Леви в книге «Искусство быть собою», говоря о средствах, возбуждающих деятельность мозга, утверждает, что химические стимуляторы действуют на мозг прямо, подхлестывая работающие и будя спящие клетки. Самые обычные бытовые стимуляторы — чай, кофе — делают то же самое, действующее начало обоих — кофеин. Автор высказывает важное предостережение: «Все стимуляторы нацелены на неприкосновенные запасы нервной энергии! При неразумном употреблении этим запасом очень легко израсходоваться до опасных пределов — истощения, хронического труднопреодолимого спада».

Нельзя не разделять опасения тех ученых-медиков, которые осторожно относятся к приему в быту кофеинсодержащих напитков. Следует приветствовать разумные действия тех практических врачей, которые трезво оценивают последствия приема чая, кофе, какао, особенно детьми и лицами пожилого возраста.

Мы ратуем за установление медицинского контроля над их употреблением и считаем, что ученые обязаны детально изучить механизмы физиологического воздействия кофеинсодержащих напитков на организм, строго регламентировать их применение в быту. Эти, безусловно, ценные напитки должны наконец занять свое почетное место в медицине, с тем чтобы приносить еще большую пользу человеку в ряду лучших целебных медицинских средств,

значительно уступив свое место в быту, так как все большее число фактов (как приведенных нами, так и не отмеченных) свидетельствуют о недопустимости их бесконтрольного приема.

Чтобы хотя бы приблизительно представить картину действия кофеина чая и кофе на организм человека, достаточно проанализировать несколько общеизвестных фактов, приведем некоторые цифры. Стакан чая или кофе содержит 0,05—0,1 грамма кофеина. Это, по всем данным, минимальное количество составляет среднюю разовую лечебную дозу для взрослых. Два-три стакана чая, выпиваемые в день, привносят в организм среднесуточную лечебную дозу кофеина, равную 0,1—0,3 грамма. В. Похлебкин (автор книги «Чай, его типы, свойства, употребление») считает минимальной дозой сухого чая в день - 10 граммов, а в 1—1,5 литра чая средней заварки количество чая, по его мнению, должно составлять 25 граммов. Учитывая, что чай бытовой — любимый напиток и какого бы то ни было четкого контроля за его употреблением нет, вполне можно допустить, что указанное количество сухого чая (в указанном количестве воды или в меньшем его объеме) взрослый человек свободно выпивает в сутки. Если учесть данные этого же автора о количестве кофеина в листьях чая (2,5—5 процентов для высших сортов) и поправку на потерю кофеина при переработке и усвоении организмом, то получится, что при приеме 10 граммов сухого чая в организм человека привносится кофеина от 0,2 до 0,4 грамма и при употреблении 25 граммов сухого чая — 0,5—1 грамм.



Кофе и чай

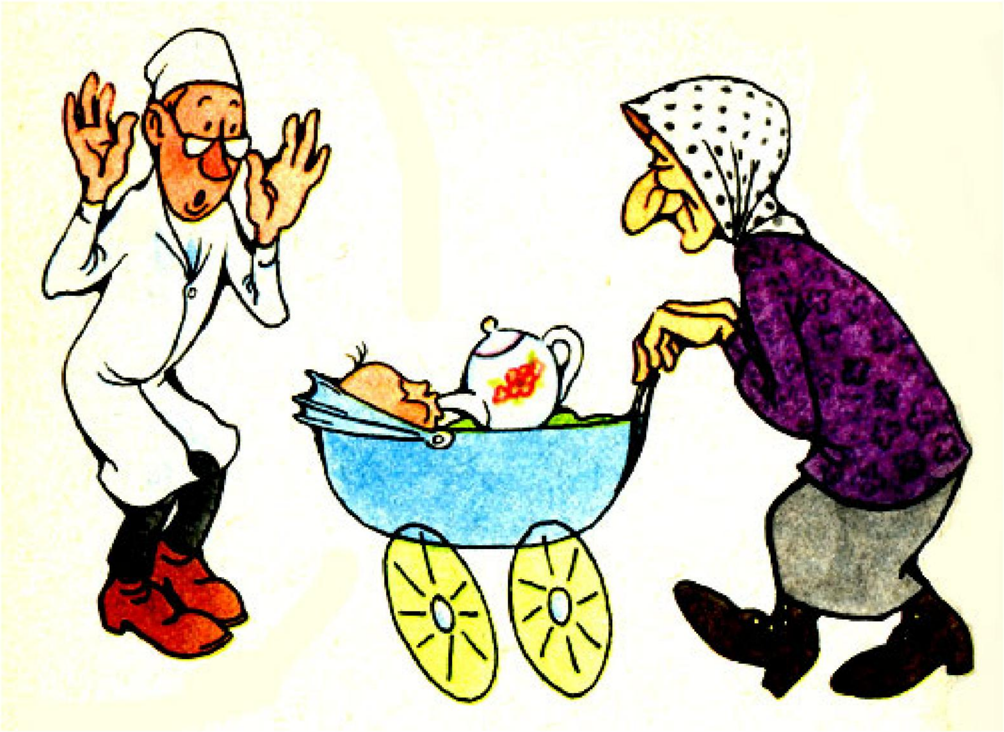
Хорошо это или плохо с точки зрения здоровья? Болгарский профессор Г. Арнаудов в своей капитальной монографии «Лекарственная

терапия» (София, 1978), говоря о побочном действии кофеина, вызывающем бессонницу и нервную возбужденность, указывает, что дозы 0,2—0,3 грамма нередко вызывают легкий тремор (дрожание, непроизвольные сокращения различных частей тела: головы, туловища, пальцев, рук. — Г. С.). Высокие дозы (1—2 грамма) вызывают явления перевозбуждения нервной системы, сопровождаемые беспокойством, сильным тремором, головными болями, галлюцинациями, головокружением, ощущением жара, учащением пульса и дыхания, температурой, рвотой, поносом, неумеренностью в движениях и неустойчивостью походки, возможно, и судорогами; при применении высоких доз существует, по его мнению, опасность тетанизации (от «тетания» — напряжение, оцепенение. — Г. С.) сердечной мышцы и ухудшения состояния больного.

Здесь речь идет о больных людях. Следовательно, предельная доза, которую переносит организм здорового человека, видимо, несколько выше (это лишний раз свидетельствует о том, насколько могуч наш организм от природы, что он может перебороть, а не о том, что кофеин чая для него безвреден, как это трактует В. Похлебкин). Но вот беда — пьют чай и больные люди, часто те, кому он категорически противопоказан (привычка — великая сила), пьют его постоянно — не курсами лечения, назначенного врачом, например на 1—1,5 месяца, а в течение практически всей жизни. Вот почему, на наш взгляд, следует самым тщательным образом выяснить положительные и отрицательные стороны действия наших любимых напитков — чая, кофе, с тем чтобы, устранив отрицательное воздействие, способствовать их оздоравливающей роли.

Кроме кофеина, в чае имеется алкалоид теобромин, обладающий несколько меньшим возбуждающим нервную систему действием, но более сильным, чем кофеин, действием, стимулирующим сердечную деятельность.

В книге А. Туровой «Лекарственные растения СССР и их применение» («Медицина», 1974) даны показатели высшей разовой дозы кофеина с лечебной целью. Они равны для взрослых — 0,3 грамма, для детей, в зависимости от возраста: 2 года — 0,04 грамма, 3—4 года — 0,05, 5—6 лет — 0,06, 7—9 лет — 0,075, 10—14 лет - 0,075—0,1 грамма. Детям до 2 лет кофеин не назначают. А кто из нас не давал ребенку младше двух лет один или два глотка чая один-два раза в день? Ведь чай всегда под рукой! И это при наивысшей степени подвижности нервных процессов у детей! Не должны ли родители задуматься, прежде чем напоить ребенка чаем? Не лучше ли дать ему компот или настой безвредных трав?



Чай младенцам вреден

К счастью, доза заварки чая, принятая в нашей стране, официально (если так можно выразиться) значительно меньше. По некоторым данным, она составляет 2 грамма чая на стакан воды. Но разве можно быть уверенным, что такая доза всегда и всеми соблюдается? Думаю, стоило бы узаконить чай из плодов нашего обыкновенного шиповника. Здоровье детей, да и взрослых от этого только бы выиграло.

Конечно, не следует преувеличивать вред, наносимый кофеином. Наш организм быстро адаптируется к нему, а благодаря более мягкому действию, определяемому многими физиологически активными веществами, содержащимися в чае, кофе (витаминам, катехинам и другим), вред этих напитков не так явствен. И все же нельзя игнорировать отрицательные качества, присущие им. Чай и кофе, выпиваемые в меру, даже полезны здоровым людям, а без меры любое лекарство может стать ядом.

В нашем распоряжении имеются очень ценные для здоровья напитки — квас, соки из безвредных растений и цветочные или плодово-ягодные чаи, не содержащие кофеина. Вряд ли следует пренебрегать ими.

Проблема перегрузок центральной нервной системы, ее перевозбуждения — общепризнанная проблема века, проблема номер один. Совершенно очевидно, что в настоящее время актуальнее вопрос не возбуждения или «подстегивания» центральной нервной системы, а ее укрепления. Для этой цели полезно принимать слабо или умеренно успокаивающие и обменно-витаминные чаи из

различных растений. И лишь когда это нужно — возбуждающие, тонизирующие, в частности кофеинсодержащий чай.

У населения нашей страны, особенно сельского, с давних пор традиционно популярны **плодово-ягодные и цветочно-травяные** чаи. Для их приготовления используются чаще всего широко известные и распространенные растения: зверобой, земляника, ежевика, шиповник и многие, многие другие. Для этой же цели используются лекарственные растения, которые, по наблюдениям народа, не ядовиты и часто употребляются в пищу. Здесь кроется глубокий смысл: все они содержат большое количество физиологически активных веществ. Химический состав их настолько разнообразен, что чаи, заваренные на них, можно употреблять и в пищевых, и в профилактических, и в лечебных целях, причем как здоровым, так и больным людям. Эти растения при систематическом употреблении регулируют обмен веществ в организме, стимулируют кроветворение, регенерацию тканей и, обладая противосклеротическим и другими важными для нормальной жизнедеятельности организма свойствами, повышают активность его защитных механизмов. Они помогают человеку быть здоровым.

Из любых их частей: цветков и плодов, листьев и стеблей — можно приготовить отличный по вкусовым качествам, совершенно безвредный и необходимый организму напиток — травяной чай — подлинный эликсир жизни.

В нашей стране в качестве заварки традиционно употребляются или могут употребляться следующие растения: различные виды боярышника (цветки, плоды и листья), брусника (стебли, плоды, листья), бузина черная (плоды, цветки), донник лекарственный (цветки), душица обыкновенная (облиственная часть стебля в цвету), зверобой — несколько видов (облиственная часть стебля в цвету), земляника лесная (стебли, листья, цветки), кипрей узколистный (листья), кислица обыкновенная (стебель с листьями), костяника каменистая (листья, цветки), крапива двудомная (листья), лабазник вязолистный (листья, цветки), различные виды малины (листья, цветки), манжетка обыкновенная (листья с цветками), мать-и-мачеха (листья), медуница (листья), первоцвет (листья), подмаренник настоящий (облиственная часть стебля с цветками), рябина (плоды), смородина черная (листья), тимьян, или чабрец (стебель с цветками), череда (листья), черника (листья), различные виды шиповника (все части растения), яснотка белая, или глухая крапива (листья и цветки). В Сибири и на Дальнем Востоке, кроме указанных растений, применяются: бадан толстолистный (черные листья), володушка (облиственная часть стебля с цветками), копеечник забытый, или красный корень (корневище с корнями), курильский чай кустарниковый (листья с цветками), облепиха крушиновая (листья, молодые побеги), родиола розовая, или золотой корень (все растение) и другие.

В зависимости от физиологического действия и цели применения все плодово-ягодные и травяные чаи можно разделить на повседневно-бытовые, профилактические и лечебные.

Повседневно-бытовые — это чаи, приготовляемые из пищевых и лекарственных растений, лишенных сильнодействующих веществ (возбуждающих, успокаивающих), но дающих организму нужные физиологически активные соединения: витамины, микроэлементы и другие. Их можно употреблять вместо воды изо дня в день в течение всей жизни, поэтому они должны отлично утолять жажду, иметь приятные вкус и аромат.

Эти чаи можно, в свою очередь, условно подразделить на поливитаминные, регулирующие обмен веществ (обменные), универсальные, тонизирующие и успокаивающие.

К поливитаминным чаям следует отнести, как говорит само название, чаи, получаемые из растений, содержащих большое количество различных витаминов. К таким растениям относятся прежде всего шиповник и облепиха, рябина и смородина. Смородиновый чай (из листьев черной смородины) приятен на вкус, с запахом свежей смородины, он хорошо утоляет жажду и оказывает благотворное влияние на весь организм, улучшает обмен веществ и работу различных органов и систем. Для приготовления напитка берется столовая ложка измельченных листьев на литр воды. Чаще всего к смородине добавляют листья малины и ежевики (поровну); если запах смородины преобладает, то количество ее уменьшают. Напитки из поливитаминных растений при систематическом их применении, по имеющимся сведениям, стимулируют обмен веществ в организме, кроветворение, регенерацию тканей и повышают активность его защитных механизмов.

Поливитаминный чай

Некоторые из перечисленных растений применяются или могут применяться для заварки поливитаминных чаев сложного состава. (Здесь и далее цифры указывают весовое соотношение частей растительных компонентов.)

1. Плоды и листья шиповника, листья смородины и земляники — 1. Напиток имеет приятный аромат, цвет и вкус, совмещает в себе гамму целебных свойств шиповника, земляники и смородины, является замечательным оздоравливающим средством.

2. Плоды и листья шиповника — 2, листья княженики или морошки - 1. Сухие плоды шиповника нужно истолочь и, взяв из расчета 1—2 чайные ложки смеси на один стакан воды, залить их водой, довести до кипения, настоять в фарфоровой или эмалированной посуде 1—15 час добавить по вкусу мед или сахар. (Это ориентировочные дозы заварки и способ приготовления.) Напиток ароматичен, приятен на вкус имеет красивый красновато-коричневый цвет. Поливитаминное средство регулирует обмен веществ, обладает общеукрепляющим, кроветворным противосклеротическим действием.

3. Плоды шиповника — 1, боярышника — 0,2, отжатые плоды облепихи (жом, полученный после удаления сока) — 1. Приготовление использование, как и второго чайного состава. Исключительный по аромату и вкусу напиток имеет приятный золотисто-коричневый цвет поливитаминное средство. Считается, что он обладает действием подобным первому и второму составу, и благотворно влияет при сердечно-сосудистых заболеваниях.

4. Плоды и листья шиповника — 3—4, плоды рябины обыкновенной или рябины сибирской — 1, трава душицы — 1. Приготовление как и чая второго состава. Напиток имеет приятный аромат и вкус Отличное поливитаминное, противосклеротическое средство, благотворно действующее на обмен веществ в организме.

5. Листья смородины черной — 1, листья ежевики, листья костяники — по 3, трава душицы — 1. Приготовление, как и второго состава Поливитаминное средство. Ароматный и вкусный, оздоравливающий напиток, обладающий противосклеротическим, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием.

Наряду с поливитаминными растениями в чаи можно вводить растения, которые не являются высоковитаминными, но, по имеющимся данным, хорошо влияют на **обменные процессы** в организме, — это земляника, ежевика, костяника, морошка, манжетка и другие.

Каждый из напитков, полученных из указанных растений, их смесей, имеет отличные аромат и вкус. Ценность этих чаев определяется целебным действием входящих в них компонентов. Они регулируют и возбуждают деятельность некоторых желез внутренней секреции, улучшают работу различных органов, в частности желудочно-кишечного тракта, почек, печени, стимулируют обмен веществ и защитные силы организма, поднимают его жизненный тонус.

Чай из цветков и листьев земляники — напиток, прекрасно утоляющий жажду, приятный, слегка вяжущий на вкус, с нежным тонким ароматом. Земляничный чай обладает ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием. Он усиливает деятельность желез внутренней секреции и улучшает обмен веществ в организме. Нет ничего безвреднее такого напитка, вместе с тем польза от его приема большая.

Ежевичный чай тоже хорошо утоляет жажду, имеет отличные вкус, аромат, цвет. Это любимый напиток рыбаков и охотников. Следует отметить, что для придания листьям ежевики более приятного запаха и вкуса прибегают к их ферментации. По существующему в Болгарии способу, листьям дают время увянуть, затем раскатывают их валиком или, нарезав, спрыскивают водой, завертывают в чистое полотенце и оставляют на два-три дня в теплом помещении. Листья бродят и приобретают запах розы. Затем их быстро сушат в духовке или русской печи при температуре 50—60 градусов и упаковывают в плотно закрывающиеся жестянки или другие банки (из-под растворимого кофе, стеклянные — одно-двухлитровые банки).

Нам думается, что ферментация в большинстве своем не всегда оправдана, так как следует всячески стремиться к тому, чтобы сохранить в растении как можно больше действующих веществ, избегая всякой обработки, которая способствует частичной или полной утрате витаминов, фитонцидов и других ценных для организма, но быстро разла-

гающихся веществ. Нужный вкус и аромат чая можно легко получить, комбинируя растения, содержащие дубильные вещества, и добавляя те, которые придают напитку своеобразный запах, например чабрец, смородину и другие.

6. Высушенное растение земляники, сорванной в цвету, — 3, листья ежевики — 2, плоды и листья шиповника — 2—3. Чай ароматен, приятен на вкус, коричневатого цвета. Поливитаминное средство, регулирующее обмен веществ, благотворно действующее на деятельность поджелудочной и других желез внутренней секреции.

7. Листья земляники — 3, листья ежевики — 2, трава тимьяна (чабреца) — 1, листья костяники — 2—3. Напиток с приятным запахом чабреца, золотисто-коричневатого цвета, по действию близок к предыдущему.

8. Черные листья бадана — 3—4, листья брусники — 3, лист малины — 3, трава душицы — 1. Это настоящий таежный чай — с ароматом тайги. Напиток коричневого цвета, специфического, весьма приятного вкуса и аромата. Обладает противовоспалительным, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием.

9. Черные листья бадана — 3, листья черники — 2, листья костяники — 2, трава тимьяна — 1. Отличный по вкусовым качествам чай с физиологическим действием, близким предыдущему напитку.

10. Черные листья бадана — 3, листья морошки (княженики) — 2, листья манжетки — 2, трава тимьяна — 1. Напиток коричневатого цвета с приятным вкусом и запахом, обладающий тонизирующим, регулирующим обмен веществ действием.

11. Плоды шиповника — 3, трава череды — 2—3, листья черники — 2, трава тимьяна— 1, трава зверобоя — 2, листья костяники — 2. Напиток светло-коричневого цвета, приятного вкуса и аромата. Обладает поливитаминным, тонизирующим, ранозаживляющим, регулирующим обмен веществ действием.

12. Листья земляники — 3, листья ежевики и черники, корневища пырея, трава спорыша — по 2, листья смородины и тимьяна черные листья бадана — 4—5. Напиток тонизирующего, регулирующего обмен веществ, противовоспалительного действия, весьма благотворно действующий на организм.

В состав **универсальных чаев** наряду с растения, содержащими витамины, входят безвредные растение широким спектром действия. С одной стороны, это растения с антибиотическими и противомикробными свойвами, обладающие сильным противовоспалительным ранозаживляющим действием (фитонцидоносные растения), купирующие воспалительные процессы как внутри организма, так и на коже, с дру-

гой стороны, это растения, благотворно влияющие на работу внутренних органов, а также эндокринных желез, ответственных за мобильность организма и его резистентность. К растениям этой группы относятся: бадан и брусника, володушка зверобои и кипрей, лабазник вязолистный, малина и медуница, подорожник и копеечник забытый (красный корень) цикорий, чага и другие. Чаще эти чаи составляются из смеси трав.

...Удивительно красив и торжественно наряден кедровый лес с изумрудным ковром, сотканным из бадана, ковром, сплошь покрывающим скалы, склоны гор и ровные пространства на многие километры. Будто в сказочном царстве, там и тут свисают гирлянды листьев с кистями-букетами прекрасных розовых цветков.

В нашей стране произрастают четыре близких друг к другу вида бадана. Наибольшее распространение имеет бадан толстолистный.

Бадан толстолистный — многолетнее растение из семейства камнеломковых, до 50 сантиметров высотой, с толстым — до 30 миллиметров и длинным — до 2—3 метров ползучим корневищем, покрытым многочисленными шнуровидными корешками. Листья у бадана — черешковые, округлые, крупные и кожистые, темно-зеленого цвета собраны в прикорневую розетку, зимующую под снегом. Цветки лилово-розовые в щитковидном соцветии на верхушке голого стебля. Цветет бадан в мае—июне. Семена созревают в августе. Размножается семенным и вегетативным путем. Распространен в горно-лесном поясе, преимущественно в зеленомошной группе типов лесов и в альпийском поясе гор Сибири.

Бадан

Исключительно морозостойкий и теневыносливый, он обладает большой биологической пластичностью и успешно развивается в самых, казалось бы, неблагоприятных природных условиях — в сильно затененных пихтово-кедровых лесах, на каменистых северных склонах гор. В альпийском поясе он растет в трещинах скал и больших валунов, больше всего сырья (листьев и корневищ) заготавливают, по данным автора, на Алтае в низкополнотных кедровниках бадановых — до 11 тонн на гектаре. Бадановый чагирский, или монгольский, чай — напиток, приготовленный из почерневших листьев бадана. Издревле употребляемый населением Сибири и Монголии, он по праву считается отличным жаждоутоляющим напитком. Красивого темно-коричневого цвета, слегка вяжет во рту, с лишь ему присущим ароматом кедровой тайги, бадановый чай — любимый напиток населения горных районов южной Сибири. Природа как будто сама создала горькие, сильно вяжущие листья бадана для приготовления столь приятного таежного напитка. Дождь и снег, жара и мороз многократно вымочили и высушили их, удалив излишек горечи и танидов. И вот висят на скалах гирлянды отмерших десятки лет назад черных и коричневых, сморщенных, слегка рассыпающихся в руках, но не сгнивших листьев бадана, готовых для получения чудесного напитка. И думается, не здесь ли подсмотрели люди тайну ферментации чайного листа.

Несколько листков бадана, брошенных в кипяток, дают отличный настой. Доза заварки и приема напитка особенно не ограничивается. Его пьют вместо воды. Напиток готовят еще и так. Черные листья, очищенные от сора, споласкивают в холодной воде, затем, наложив полный чугун или кастрюлю, добавляют мед и, помещая на ночь в горячую русскую печь или духовку, томят до утра. Полученное используют как «заварку», добавляя в кипяток нужное количество. Считается, что этот чай обладает общеукрепляющим действием и регулирует обмен веществ в организме.

В листьях и корневищах бадана содержится до 27 процентов дубильных веществ, галловая кислота, гликозиды — бергенин и арбутин, сахара, многоатомные фенолы, каротин, фитонциды. Содержание аскорбиновой кислоты в листьях достигает 260 мг%.

Фармакологическими исследованиями установлено, что препараты бадана уплотняют стенки сосудов, суживая их. Вместе с тем они понижают кровяное давление и ускоряют частоту сердечных сокращений, обладают вяжущим, кровоостанавливающим, а также противовоспалительным и противомикробным действием.

В медицине жидкий экстракт из корневищ находит применение в гинекологической практике. Отвар корневищ рекомендуют при желудочно-кишечных заболеваниях, в частности при колитах недизентерийной природы, а с антибиотиками и сульфаниламидами — при дизентерии. В стоматологической практике отвар бадана принимают в виде полосканий при стоматите и гингивите.

Запасы сырья бадана велики. Следует развернуть промышленные заготовки лекарственного сырья (свежих листьев и корневищ) и изучить целесообразность приема отвара черных листьев, запасы которых значительны. Заготавливают зеленые листья и корневища круглый год, осторожно отделяя от земли ножом, чтобы не нарушить почвенного покрова. Черные листья собирают в мешки слегка влажными (после дождя, в пасмурную погоду), чтобы они не крошились. Затем, ополоснув их в холодной воде от пыли и отделив от хвои, сушат на солнце или в проветриваемом помещении.

Копеечник забытый, или, как его называют в Сибири за розовый цвет волокон, красный корень, а за исключительную прочность, внушительную величину и пристрастие к нему медведя — медвежий корень, — одно из самых красивых и ценных растений высокогорных лугов Горного Алтая. Когда в начале июля зацветает копеечник, луга расцвечиваются малиновыми букетами, становятся красочными, нарядными.

Копеечник забытый

Корни копеечника — отличный компонент для заварки чая. Их можно заваривать самостоятельно или в смеси с другими растениями. По мнению истинных ценителей «таежного чая», красный корень сообщает напитку лишь ему присущие вкус и аромат. Цвет напитка вишневый, вкус приятный, слегка вяжущий, запах тонкий, своеобразный. Для приготовления чая берут одну столовую ложку мелко порезанных корней на один литр воды, кипятят 10—15 минут, настаивают 30—40 минут.

Чай из красного корня обладает сильным вяжущим свойством и незаменим при расстройстве желудочно-кишечного тракта. Он оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

13. Высушенные листья земляники, ежевики, малины, подорожника — по S, листья смородины черной — 0,3, трава зверобоя, володушки — по 1, трава чабреца — 0,1—0,2. Напиток приятен на цвет, имеет бо-

гатый вкусовой букет, очень ароматен; поливитаминное средство, регулирующее обмен, обладающее общеукрепляющим, противосклеротическим действием.

14. Черные листья бадана — 2, золотой корень — 0,5, корень копеечника забытого, плоды или листья шиповника — по 1, цветки и листья кипрея, володушки золотистой, первоцвета — по 0,5 части. 2—3 столовые ложки смеси залить одним литром ключевой воды, прокипятить 3—5 минут, добавив цветки указанных растений, настоять на слабом огне 20—30 минут. Вкусовой букет напитка богат, цвет и аромат превосходны. Действие многосторонне: тонизирующее центральную нервную систему, противовоспалительное, слегка вяжущее, регулирующее обмен веществ. Если взглянуть в будущее современной медицины, то можно отметить отчетливые тенденции развития преимущественно профилактических мероприятий с воздействием на здоровый организм человека в желательном направлении. Согласно медицинским прогнозам до 2000 года большое значение приобретут лекарственные средства, действующие на психику и тонус практически здоровых людей, в частности средства, изменяющие характер людей, регулирующие настроение, снижающие утомление, улучшающие память и повышающие естественную сопротивляемость организма инфекциям и другим неблагоприятным условиям внешней среды.

Люди давно нашли такие средства эмпирически. И они прочно вошли в их быт. Это чай, кофе, какао и другие стимуляторы центральной нервной системы. Медицина располагает богатым арсеналом средств растительного происхождения, **обладающих стимулирующим, тонизирующим и адаптогенным действием,** к ним относятся: женьшень, золотой корень, лимонник, маралий корень и элеутерококк.

Прошлое **золотого корня,** как и легендарного женьшеня, окутано пеленой таинственности. Его знали и высоко ценили ламы древнего Тибета, с опасностью для жизни доставляли с таинственного Алтая. Как и женьшень, золотой корень попадал в полосу забвения, которая длилась веками. Так, популярный в Западной Европе в прошлом веке в качестве декоративного растения, он был известен и как растение, из сочных стеблей которого можно было приготовить отличный салат. И лишь благодаря наблюдательности и извечной мудрости народа он не был забыт окончательно и занял достойное место в современной медицине.

Золотой корень

На Алтае золотой корень знают уже свыше 400 лет. Существует древнее алтайское поверье, которое гласит, что тот, кто найдет золотой корень, будет счастлив, здоров и проживет два века. Вместе с рогом марала его вручали молодому супругу как свадебный подарок, дабы умножать род свой. Место, где рос золотой корень, сохранялось в тайне. По свидетельству профессора Л. Сергиевской, много веков назад китайцы контрабандой переправляли его через границу как величайшую ценность.

Золотой корень привлекает внимание сочной нежной зеленью стеблей и зеленовато-желтыми соцветиями. Увидев его, нельзя пройти мимо, он словно притягивает к себе. Особенно прекрасна группа стеблей. Изящны у него и корневища. Золотистые, с металлическим блеском, сочные, ароматные, они в виде пальцев выступают над поверхностью почвы и дают начало побегам.

Золотой корень, или родиола розовая из семейства толстянковых, — одна из достопримечательностей лекарственной флоры Алтая и гор Южной Сибири. Корневище очень мягкое, сверху гладкое, золотисто-зеленого цвета, внутри белое, водянистое. Его пальцевидные отростки напоминают лапу медведя. Они 1—5 сантиметров толщиной и 5—20 сантиметров длиной.

Растет золотой корень лишь в альпийском поясе гор, на альпийских и субальпийских лугах, расположенных на высоте 1800—2500 метров над уровнем моря.

Его можно встретить на каменистых берегах ручьев и мелких речек, текущих из-под снежника или ледника, на древних моренах или каменистых и щебнистых склонах гор.

Наибольшей урожайности корневища достигают на влажных альпийских лугах — 4000 килограммов на одном гектаре. Труднодоступны места обитания этого ценного корня. Десятки километров нужно проехать по вьючной тропе, полной трудностей и опасности, прежде чем доберешься до альпийского луга.

В открытии, поисках и изучении золотого корня активное участие принимали многие сибирские ученые: ботаники, химики, медики. Инициаторами изучения были профессор Георгий Васильевич Крылов — автор известной книги «Травы жизни и их искатели», изданной в Новосибирске в 1972 году, и заведующая гербарием Томского университета, профессор Лидия Палладиевна Сергиевская.

Открытие золотого корня

Золотой корень был детально изучен в Томском медицинском институте коллективом фармакологов под руководством профессора А. Саратикова, в результате чего установлено, что в корневищах его содержатся биологически активные вещества: тирозол, родиолозид, дубильные вещества пирогалловой группы, антрагликозиды, флавоноид кемпферол, эфирное масло, а также органические кислоты — щавелевая, лимонная, яблочная галловая, янтарная, кроме того, значительное количество Сахаров, в основном глюкозы и фруктозы. Установлено также, что препараты золотого корня являются наиболее сильными стимуляторами центральной нервной системы. В этом отношении они превосходят женьшень, элеутерококк, лимонник, аралию, левзею. Как и все растительные стимуляторы, они малотоксичны, обладают большой терапевтической широтой и отсутствием отрицательных последствий, в частности привыкания к ним.

Экстракт родиолы — золотого корня и родозин улучшают умственную работоспособность, способствуют лучшему протеканию окисли-

тельных процессов и сохранению на высоком уровне энергетического потенциала головного мозга.

Они положительно влияют на функциональное состояние органа слуха при профессиональной тугоухости, а также оказывают положительное действие на функции печени, щитовидной железы, надпочечников и половых желез.

Препараты золотого корня, как и другие женьшенеподобные стимуляторы, обладают адаптогенными свойствами, повышают устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов химической, биологической и физической природы, в частности повышают сопротивляемость организма при отравлении бензином, алкоголем и другими ядовитыми веществами. В экспериментах на животных регулируют содержание сахара в крови, тормозят развитие экспериментального холестеринового атеросклероза.

В научной медицине препараты золотого корня рекомендуется применять как стимулирующее средство практически здоровым людям при переутомлении и работе, требующей высокой умственной нагрузки, а также больным различными формами неврозов, при вегето-сосудистой дистонии, гипотонии, импотенции и в психиатрической практике, кроме того, в период выздоровления после тяжелых хронических заболеваний.

Экстракт золотого корня назначают внутрь по 5—10 капель на прием 2—3 раза в день за 15—30 минут до еды. Курс лечения — 10—20 дней. Экстракт противопоказан при повышенной нервной возбудимости, лихорадочных состояниях, гипертонических кризах.

В народной фитотерапии золотой корень широко применяется при самых разнообразных заболеваниях: желудочно-кишечных, нервных, женских, болезнях печени, малярии, малокровии, импотенции. «Пьют настой корня, чтобы быть вообще здоровым».

Чаще же золотой корень в быту применяется не в форме настойки, а в форме водного извлечения — чая. Напиток из золотого корня имеет отличные вкусовые качества, аромат его очень тонкий, приятный, напоминает запах розы. Вкус слегка вяжущий, а цвет меняется от розовато-коричневого до густобагряного.

Чай из золотого корня в отличие от других напитков, приготовленных из других растений, обладает очень сильным, стимулирующим центральную нервную систему действием. В этом отношении он, пожалуй, не уступит, а то и превзойдет кофеинсодержащий чай (цейлонский, индийский, грузинский) и кофе, поэтому принимать его следует лишь в случае необходимости, а не ежедневно.

Для приготовления напитка берут одну чайную ложку измельченного корня на литр воды, кипятят 7—10 минут, настаивают 30—40 минут и пьют по 2—3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед.

Очень популярен чай из золотого корня с добавлением следующих лекарственных растений: бадана (черные листья), листьев земляники, ежевики, малины и смородины черной; цветков зверобоя, лапчатки кустарниковой, травы чабреца, взятых в равных количествах. Две-три столовые ложки сухой смеси трав настоять 1 час в 1 литре кипятка, добавить мед или сахар по вкусу. Чай обладает тонизирующим свойством, восстанавливает нарушенный обмен веществ в организме. Его хорошо пить во время тяжелой физической или умственной работы, простуды, при расстройствах желудочно-кишечного тракта и других болезненных состояниях организма. Из золотого корня получен тонизирующий безалкогольный напиток «Золотой Алтай», или «СЭВ-кола», который превосходит по своим свойствам всемирно известную кока-колу.

Золотой корень произрастает как в Европе (Альпы, Пиринеи, Вогезы, Судеты, Карпаты), так и в Азии (Урал, Крайний Север европейской части СССР, Дальний Восток и Сибирь). Наиболее обширные и продуктивные заросли золотого корня отмечены на юге Сибири — на Алтае, в Саянах, Туве и Забайкалье.

По предварительным данным, эксплуатационные запасы сырья золотого корня в горах Южной Сибири составляют 640 тонн, а объем ежегодных заготовок возможен в количестве 40 тонн сырья в сухом весе. На Алтае, где находятся основные промышленные запасы сырья золотого корня, заготовка сырья возможна на хребтах: Тигирецком, Коргонском, Бащелакском, Холзун, Листвяга, Теректинском, Катунском, Северо-Чуйском, Чихачева, Иолго, Куминском и Айгулакском.

Заготовка сырья должна проводиться в местах его массового распространения: в долинах речек и ручьев в верхней части лесного и нижней части гольцово-тундрового поясов, в период созревания семян (вторая половина июля) и до выпадения снега.

Выкапывать корневища можно с помощью облегченных лопат, кирок и прочных ножей. При заготовке нужно класть соплодия с семенами в лунку, откуда взято корневище, и присыпать землей, оставлять молодые растения и живые части выкапываемых растений, так как золотой корень хорошо размножается вегетативно. Повторная заготовка на одном месте возможна через 10—15 лет. Выкопанные корневища освобождаются от земли, ополаскиваются при надобности холодной водой, провяливаются на сквозняке, порезанные сушатся в сушилках при температуре +50 градусов.

Золотой корень исключительно ценное лекарственное растение, поэтому нужно бережно использовать его сравнительно ограниченные запасы, не допускать вытаптывания скотом и неплановых заготовок посторонними лицами.

Тому, кто впервые оказался на субальпийском лугу в горах Южной Сибири, невольно бросается в глаза высокое декоративное травянистое растение с крупными рассеченными листьями и внушительного размера розовым соцветием — шишкой на верхушке прочного ребристого стебля. Это красивое растение — левзея сафлоровидная (большеголовник сафлоровидный), или широко известный на Алтае, в Туве и Хакасии **маралий корень.** Иначе — маралова трава, названная так за пристрастие к растению маралов, охотно поедающих его корневища.

Маралий корень — крупный светолюбивый многолетник из семейства сложноцветных с толстым деревянистым, горизонтально растущим корневищем, от которого отходят многочисленные мочковидные корни. Корневище расположено в верхнем горизонте почвы и в благоприятных условиях образует дерновины, которые быстро нарастают в радиальном направлении, достигая диаметра 50 сантиметров. Вес корневища может быть пять-семь килограммов. Стебель простой, мелкобороздчатый, сверху паутинистопушистый, 50—180 сантиметров высотой. Листья глубоко перисто-рассеченные, голые или слегка пушистые.

Маралий корень

Маралий корень — субальпийское растение. Распространен в верхнем поясе гор, начиная с 1700 метров над уровнем моря, поднимается выше границы леса. В альпийском поясе доходит до 2100 метров. Растет в редкостойных кедрачах и листвягах, на высокотравных и альпийских лугах, по берегам рек и горных озер, часто образуя сплошные заросли. Широко встречается на Алтае и в Саянах, где ведутся промышленные заготовки сырья.

Химический состав растения изучен сравнительно подробно. Установлено, что в корневищах содержатся фитоэкдизоны, обладающие стимулирующим и адаптогенным действием, а также дубильные вещества, эфирные масла, аскорбиновая кислота, каротин и другие.

Из корневищ растения можно приготовить тонизирующий напиток. Доза заварки — как и у золотого корня. Чаще он применяется для этой цели в смеси с другими растениями в сложных сборах. Напиток имеет

специфический привкус маральего корня и приятный коричневатый цвет. Выпускаемый напиток «Саяны» включает экстракт левзеи.

В медицине применяется экстракт или настойка, приготовленные из корней и корневищ, как эффективный стимулятор центральной нервной системы и адаптоген. Препараты левзеи улучшают кровоснабжение мозга и мышц, повышают умственную и физическую работоспобность, регулируют кровяное давление, нормализуют количество эритроцитов и гемоглобина крови. Экстракт принимают внутрь по 20—30 капель два-три раза в день до еды.

На Алтае маралий корень очень популярен и находит применение при различных заболеваниях. «Он поднимает человека от 14 болезней и наливает его молодостью» — гласит старинное алтайское поверье. Отвар корней и корневищ (одна столовая ложка на стакан воды, по 1/4—1/3 стакана три-четыре раза в день) пьют при головных болях, общем упадке сил, истощении, после тяжелых изнурительных болезней.

Заготовку корневищ следует проводить после созревания семян в августе — октябре, одновременно разбрасывая соплодия с семенами в местах, откуда взяты корневища и корни. Выкопанные корневища отряхивают от земли и, сполоснув в холодной воде, провяливают на открытом, продуваемом месте и, порезав при надобности на куски, сушат в сушилках или на солнце. Для успешного возобновления нужно оставлять нетронутыми до 35 процентов хорошо развитых цветущих растений.

Лесхозы горных районов Сибири должны взять под строгий контроль районы заготовок сырья маральего корня и обеспечить безыстощительное использование зарослей ценного лекарственного растения.

И все же, по мнению автора, лучше принимать возбуждающий чай не из одного какого-либо растения — золотого, маральего корня, лимонника — или чай, кофе в их натуральном виде, а с добавлением других, необходимых в каждом конкретном случае растений. Эффект от приема такого напитка будет несравненно выше, так как влияние его на организм более разносторонне, а возбуждающее действие меньше и мягче, к тому же легко поддается изменению, стоит лишь взять другую дозу действующих веществ, возбуждающих центральную нервную систему.

Примером таких тонизирующих чаев, снимающих усталость и повышающих резистентность организма, являются напитки из следующих смесей трав.

15. Таежный чай — «Букет Алтая». Черные листья бадана — 2, золотой и красный корень — по 1, листья брусники, черники, кипрея, смородины черной — по 1, трава горного чабреца — 0,5.

16. Черные листья бадана — 3, маралий корень (корневище) — 3, листья малины, лабазника, смородины — по 1, трава душицы, володушки — 1.

Способ приготовления напитков такой же, как и у повседневного универсального чая второго состава, описанного выше.

Считается, что оба эти состава обладают общеукрепляющим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, регулирующим обмен веществ действием. Их хорошо принимать при чрезмерном утомлении или слабости организма, при простуде, расстройствах желудочно-кишечного тракта.

По сути дела, любой возбуждающий напиток — кофеинсодержащий чай или отвар золотого корня, является, по мнению автора, лишь частным случаем большого разнообразия цветочных и плодово-ягодных чаев самого различного действия,

В наш высокотехнический век, когда постоянно растут скорости, шумовые и нервные перегрузки, различные виды загрязнения окружающей среды, неудержимо увеличивается объем информации — факторы отрицательного воздействия на центральную нервную, систему человека, которые в конечном счете приводят к ее перевозбуждению, — очень велика роль средств, усиливающих процессы торможения в коре головного мозга, велика роль безвредных **растений, оказывающих успокаивающее действие.**

Успокаивать свои нервы человек научился давно и пользовался с этой целью самыми разнообразными приемами, начиная с обтирания водой, теплых ванн, массажа и заканчивая словесными воздействиями на психику — аутотренингом. Мы же укажем наиболее простые и безвредные успокаивающие средства растительного происхождения. Это чаи из тимьяна, или чабреца, душицы обыкновенной, боярышника кроваво-красного, мелиссы лекарственной, донника лекарственного, мяты и некоторые другие.

Успокаивающие настои

Основным компонентом успокаивающих чаев для детей можно считать **тимьян,** чабрец, или, как его еще называют в народе, богородскую траву. Это очень изменчивый вид, насчитывающий много мелких видов, применение которых практически одинаково. Распространен тимьян по всей стране. Встречается в лесной и лесостепной, степной и тундровой зонах. Растет на скалах, щебнистых и каменистых склонах гор и на сухих возвышенностях.

Тимьян очень красивое душистое многолетнее растение с мелкими розоватыми цветками, собранными в головчатые соцветия на конце тонкого и невысокого стебля. Стебли его деревянистые при основании, стелясь по земле, образуют дерновчики. Цветет в июле — августе.

Впечатляюща картина цветущего тимьяна. Радуют глаз сиреневые склоны гор и возвышенностей. Приятно кружится голова от нежного аромата, разлитого в воздухе.

Это очень ценное пищевое растение используется для салатов и как приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам. Чабрецом сдабривают блюда из дичи, кладут в колбасы, соленья, добавляют в соусы и чай.

Соус с тимьяном. На 300 г соуса берется 6 столовых ложек измельченных листьев тимьяна (чабреца), 60 г маргарина или сливочного масла, 40 г пшеничной муки, столовая ложка мясного бульона или отвара, стакан сметаны, соль по вкусу. В растопленное сливочное

масло добавляют муку и поджаривают до румянца. Немного разводят бульоном, доводят до кипения, солят, добавляют тимьян, сметану и подогревают.

Химический состав тимьяна изучен сравнительно подробно. В стеблях, листьях и цветках найден тимол - основное действующее вещество тимьяна, обладающее приятным запахом. Кроме тимола, в растении содержатся флавоноиды, органические кислоты, минеральные соли, дубильные вещества. Растение совершенно безвредно.

В медицине препараты тимьяна применяются как отхаркивающее и мягчительное средство при бронхитах, воспалении легких, кашле и коклюше.

В народной медицине нашей страны тимьян очень популярен и широко применяется при самых разнообразных заболеваниях, и прежде всего как хорошее успокаивающее и противосудорожное средство при нервных болезнях: бессоннице и эпилепсии, параличе и невралгиях. Но особенно ценится он как успокаивающее средство при нервных заболеваниях у детей. Находит он применение, как и в медицине, при различных легочных заболеваниях, но, кроме того, высоко ценит его народ при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: при спазмах в желудке и кишечнике, метеоризме, плохом пищеварении, запоре, гастритах с пониженной кислотностью. Широко употребляется он в детской практике при экссудативном диатезе и кожных заболеваниях (настой травы принимают внутрь и делают общие ванны). Близка по действию и душица обыкновенная, принадлежащая, как и тимьян, к семейству губоцветных.

Сборы для взрослых.

17. Цветки и листья душицы — 5, листья ежевики и донника лекарственного — 3, листья мяты перечной или полевой — 2, плоды шиповника — 4.

18. Листья смородины черной — 2, цветки ромашки аптечной — 1, трава тимьяна — 2, плоды и листья шиповника — 3.

Сборы для детей.

19. Трава душицы обыкновенной — 2, листья ежевики — 2, трава тимьяна — 3, плоды шиповника — 5.

20. Цветки липы сердцевидной — 2, цветки и листья малиссы — 5, плоды шиповника — 4.

Профилактические плодово-ягодные и травяные чаи, по мнению автора, совершенно особая и очень важная форма введения физиологически активных веществ в организм человека с целью эффективного

предупреждения болезней. А по мнению профессора И. Брехмана, «управление процессом поступления в организм биологически активных веществ может явиться мощным средством оздоровления людей».

Профилактические чаи так же, как и повседневно-бытовые, приготавливаются из растений (или их частей) с приятным вкусом и ароматом, но эти растения должны подбираться более целенаправленно, в зависимости от их физиологического действия, и приниматься под контролем врача.

Профилактические чаи можно подразделить на поливитаминные и регулирующие обмен веществ, противовоспалительные и антимикробные, противосклеротические, регулирующие или усиливающие деятельность центральной нервной системы (тонизирующие и успокаивающие) и универсального действия.

Они могут применяться длительное время без вреда для организма. Это ценное свойство делает профилактические чаи важным звеном в системе профилактической медицины - медицины наших дней и будущего.

Особенно они удобны тем, что, находясь всегда под рукой, дают возможность принимать курс лечения лекарственными растениями с ведома и под наблюдением врача в домашних условиях, не затрачивая лишнего времени.

Поливитаминный профилактический чай мало чем отличается от чая поливитаминного повседневного. Разница может быть в соотношении различных растений, содержащих определенные витамины, в концентрации и дозах напитка. И связано это с тем, что при приеме поливитаминного чая в случаях с явно выраженной витаминной недостаточностью должна быть увеличена до нужного количества доза какого-либо конкретного витамина в течение определенного периода времени.

Выбор сырья также имеет значение. Чтобы напиток обладал отменным букетом, его нужно готовить из плодов шиповника. Наряду с ними в состав чая могут войти растения, содержащие большое число витаминов, но не обладающие такими вкусовыми качествами. Например, листья крапивы двудомной и смородины черной, различных видов первоцвета, медуницы и другие.

Что касается сложных составов профилактических поливитаминных чаев, они в основном могут быть такими же, как уже описанные составы повседневных поливитаминных чаев. Концентрация и доза их должны быть определены в каждом конкретном случае врачом.

Вокруг нас всегда есть такие растения, на которые мы и внимания-то не обращаем, а оказывается, что именно они полезны для нашего

здоровья. К таким растениям относится всем известный сорняк — **пырей обыкновенный.**

Пырей обыкновенный

Корневища пырея применялись в медицине. В настоящее время он употребляется лишь в народной фитотерапии, где очень популярен как средство, восстанавливающее обмен веществ в организме. Считается, что он обладает «кровоочистительным» действием и применяется в виде отвара при фурункулезе и экссудативном диатезе у детей.

Чай из корневищ пырея безвреден, поэтому при составлении профилактических чаев пырей лучше употреблять в смеси с другими растениями, такими, как девясил и клевер, костяника и лапчатка гусиная, манжетка и спорыш, фиалка трехцветная и цикорий, гречиха, фасоль (створки) и овес (цветущее растение). Наряду с перечисленными растениями **в профилактические чаи, регулирующие обмен ве-**

ществ, нужно вводить растения, применяемые для повседневных обменных чаев, и растения, содержащие витамины.

Профилактические чаи, регулирующие обмен веществ, играют большую роль при таких распространенных заболеваниях, как сахарный диабет и ожирение.

При профилактике и лечении сахарного диабета могут применяться все растения, входящие в повседневные бытовые и профилактические поливитаминные и регулирующие обмен веществ чаи. Но все же медицина и народная фитотерапия отдают предпочтение следующим растениям: землянике, крапиве двудомной, лопуху большому, овсу, одуванчику, подорожнику, тысячелистнику, фасоли, цикорию, чернике, шиповнику.

Составы возможных профилактических чаев при сахарном диабете.

Листья черники — 4, плоды шиповника — 3, створки фасоли — 4, листья земляники обыкновенной — 3, трава тысячелистника обыкновенного — 1.

Корень лопуха большого — 3, листья крапивы двудомной — 4, корень одуванчика обыкновенного — 2, верхняя часть цветущего овса — 4, листья черники — 4, плоды шиповника — 4.

Чаи из указанных составов трав имеют приятный вкус и оказывают положительное действие при сахарном диабете.

Кроме того, при этом заболевании хорошо принимать гигиенические ванны, регулирующие обмен веществ.

При ожирении можно пить повседневно-бытовые и профилактические, поливитаминные и регулирующие обмен веществ чаи. Составы их разнообразны, что позволяет сделать выбор согласно рекомендациям врача, исходя из наличия лекарственных растений.

Сердечно-сосудистая патология — наиболее важный раздел современной медицины, где возможна, на наш взгляд, эффективная фитотерапия и бытовая фитопрофилактика. По мнению автора, эта профилактика должна быть комплексной. При этом необходимо установить строгий медицинский контроль над употреблением табака, алкогольных и безалкогольных кофеинсодержащих напитков.

Поскольку контроль над употреблением табака и алкоголя обычно существует, мы поговорим о кофеинсодержащих напитках (чае, кофе, какао).

Следует ограничить или в случае необходимости полностью запретить эти напитки, особенно детям, пожилым людям и лицам с сер-

дечно-сосудистой патологией. Во-первых, их можно заменить напитками, не содержащими алкалоида кофеина, а имеющими физиологически активные вещества, благотворно влияющие на сердечно-сосудистую и нервную системы; во-вторых, можно смешивать чай с различными растениями, действующими подобным же образом.

Отрицательное влияние кофеинсодержащих напитков на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы доказано как классическими исследованиями русских ученых, так и современными исследованиями. Помимо прямого отрицательного влияния, эти напитки оказывают и существенное косвенное, прежде всего потому, что их полное засилье в быту и некритическое отношение к ним мешают поиску и приему других более ценных для здоровья напитков. Кроме того, прием, например, чая ежедневно в объеме 1 литра физически не позволяет принимать тот же травяной чай. Поэтому выдвинутый тезис действенного медицинского контроля и резкого ограничения приема кофеинсодержащих напитков в быту актуален и должен быть, по мнению автора, реализован в жизни.

Искать варианты напитков нужно в следующих группах растений: поливитаминных, регулирующих обмен веществ, противоспазматических и успокаивающих. Укажем лишь наиболее известные и перспективные для применения растения из этих групп.

Поливитаминные. Многочисленные виды шиповников, и прежде всего шиповники: коричный, иглистый, Альберта, Беггера и другие; облепиха, смородина черная, рябина, первоцвет, крапива и многие другие.

Регулирующие обмен веществ. Многочисленная группа растений, в которую наряду с поливитаминными входят виды с несколько меньшим содержанием витаминов, но имеющие богатый химический состав и известные в народной фитотерапии как регулирующие обмен веществ: земляника лесная, ежевика, костяника, морошка, княженика, малина, мать-и-мачеха, манжетка, клевер полевой, лапчатка гусиная, овес, пырей обыкновенный, подорожник большой, спаржа, спорыш, череда, черника, хвощ полевой и другие.

Противоспазматические. Назовем лишь некоторые из них: гравилат городской, донник лекарственный, душица, лапчатка гусиная, липа, мелисса, мята полевая и перечная, тимьян, тмин, укроп, фенхель, яснотка белая и другие.

Мелиса лекарственная

Успокаивающие центральную нервную систему. Приведем наиболее известные, применяемые в быту растения: бузина черная, душица, мелисса, полынь обыкновенная, спаржа, лабазник вязолистный, тимьян ползучий, укроп огородный, хмель обыкновенный. Другие виды, такие, как валерьяна и пустырник, хотя их и можно применять в профилактических целях, мы относим к лечебным — более сильнодействующим.

Что касается конкретно сердечно-сосудистой патологии, то совершенно очевидно, что в ее профилактике центральное место принадлежит фитопрофилактике атеросклероза и гипертонической болезни. В этом направлении накоплен значительный опыт, хотя известно, что эти болезни встречались ранее гораздо реже. В плане бытовой их профилактики, на наш взгляд, большую пользу может принести постоянный прием в пищу свежей растительной пищи, особенно укропа, соков свежих растений, а из напитков - повседневно-бытовых чаев: по-

ливитаминных, регулирующих обмен веществ, успокаивающих, в меньшей степени — универсальных.

При склеротических изменениях в сосудах большая роль отводится средствам, расширяющим сосуды, снимающим спазмы и укрепляющим стенки сосудов. К ним в первую очередь относятся растения, содержащие большое количество витаминов, особенно витамина Р. Это уже перечисленные растения, входящие в поливитаминные (повседневные и профилактические) чаи, затем растения, входящие в чаи, регулирующие обмен веществ, и, наконец, растения, благотворно воздействующие на сосудистую систему (боярышник, гречиха, мята, пустырник), их возможные сочетания.

Плоды боярышника кроваво-красного — 2, цветки гречихи посевной — 3, плоды шиповника — 4, листья смородины черной — 2.

Листья земляники обыкновенной — 4, листья ежевики сизой — 3, плоды шиповника — 5, трава мяты перечной — 2, трава пустырника обыкновенного — 1.

Оба напитка имеют приятные вкус и аромат. Обладают противосклеротическими свойствами.

Противосклеротические чаи, а это в первую очередь чаи поливитаминные, — очень ценны как средство, предотвращающее, задерживающее старение организма, продлевающее жизнь человека.

Для профилактики и лечения атеросклероза применяются и более сложные специфические сборы. Приводим некоторые из них (Ковалева Н. Г. Лечение растениями. М., Медицина, 1972).

Сбор № 1.

1. Рута душистая, трава	5 г
2. Будра плющевидная, трава	5 г
3. Земляника лесная, плоды	10 г
4. Мелисса лекарственная, трава	5 г
5. Хвощ полевой, трава	10 г
6. Зверобой продырявленный, трава	10 г
7. Мать-и-мачеха, лист	10 г
8. Роза белая, лепестки	20 г
9. Тимьян ползучий, трава	20 г
10. Укроп огородный, семена	20 г
11. Сушеница лесная, трава	30 г
12. Пустырник пятилопастный, трава	30 г

Заваривать по 5—6 граммов смеси на 0,5 литра кипятка, томить 30 минут и принимать по 150 миллилитров 3 раза в день за 10—15 минут до еды (так же следует заваривать и принимать два следующих сбора).

(Автор считает, что как в этом, так и во втором рецепте вполне возможна замена сушеницы лесной на сушеницу топяную, или болотную, принятую медициной и применяемую при атеросклерозе и гипертонии, см. сбор № 3.)

Сбор № 2.

1. Береза белая, почки	5 г
2. Береза белая, лист	10 г
3. Роза белая, лепестки	10 г
4. Донник лекарственный, трава	10 г
5. Мордовник обыкновенный, плоды	10 г
6. Солодка голая, корень	10 г
7. Лен посевной, семена	20 г
8. Малина обыкновенная, плоды	20 г
9. Душица обыкновенная, трава	20 г
10. Мать-и-мачеха, лист	20 г
11. Подорожник большой, лист	20 г
12. Хвощ полевой, трава	30 г
13. Шалфей лекарственный, трава	30 г
14. Сушеница лесная, трава	30 г
15. Буквица лекарственная, трава	30 г
16. Укроп огородный, трава, семена	30 г
17. Анис, плоды	30 г
18. Шиповник, плоды толченые	50 г
19. Бессмертник песчаный, цветки	30 г

Кроме указанных выше, для профилактики и лечения гипертонической болезни могут применяться многие пищевые или лекарственные растения: боярышник кроваво-красный, виноград, девясил высокий, донник лекарственный, земляника лесная, калина, клюква, лук репчатый, лук победный, или черемша, ноготки, пастушья сумка, полынь обыкновенная и горькая, пустырник, свекла, спорыш, сушеница топяная, укроп, фасоль, череда, чеснок и некоторые другие. Причем как при атеросклерозе, так и при гипертонической болезни большая роль отводится луку и чесноку.

Сбор № 3.

1. Береза белая, лист	10 г
2. Роза белая, лепестки	10 г
3. Донник лекарственный, трава	10 г
4. Мордовник обыкновенный, семена	10 г
5. Солодка голая, корень	10 г
6. Липа сердцевидная, цветки	20 г
7. Малина обыкновенная, плоды	20 г
8. Душица обыкновенная, трава	20 г
9. Мать-и-мачеха, лист	20 г
10. Подорожник большой, лист	20 г
11. Хвощ полевой, трава	30 г
12. Буквица лекарственная, трава	30 г
13. Укроп огородный, трава, семена	30 г
14. Анис, плоды	30 г
15. Мелисса лекарственная, трава	30 г
16. Пустырник пятилопастный, трава	30 г
17. Боярышник кроваво-красный, цветки, плоды	40 г
18. Шиповник, толченые плоды	50 г
19. Бессмертник песчаный, цветки	50 г
20. Сушеница топяная, трава	60 г

Приведенные рецепты не содержат ни сильнодействующих, ни ядовитых растений. Напротив, большинство из них применяется или может применяться в пищу. Это еще раз подтверждает правильность мысли автора о том, что бытовая, ежедневная профилактика болезней обычными пищевыми растениями насущна и необходима.

Реальным способом устранения или уменьшения отрицательного эффекта от приема чая может явиться опосредование его действия. Для смешивания обычного чая с различными, прежде всего поливитаминными и регулирующими обмен веществ, растениями используют плоды шиповника, истолченные в ступке, листья земляники, смородины, малины, брусники и т. п.; траву зверобоя, душицы.

Профилактические тонизирующие чаи можно приготовить из тех же компонентов, что и повседневные тонизирующие чаи. Только концентрация настоя и доза их могут быть значительно выше, что определяется в каждом конкретном случае лечащим врачом.

Эти чаи показаны при пониженном тонусе организма, астеническом состоянии, после перенесения тяжелых хронических заболеваний и тд

Как известно, в медицине существует значительное число искусственно созданных транквилизаторов — успокаивающих средств, — но большинство из них имеет нежелательные побочные действия. Преимущество средства растительного происхождения заключается в том, что они действуют более мягко. Длительный прием этих средств не ведет к привыканию, что часто наблюдается при приеме синтезированных транквилизаторов.

Побочное действие **успокаивающих средств** растительного происхождения, как правило, совершенно отсутствует или выражено слабо. Это объясняется, по-видимому, тем, что химические соединения, определяющие успокаивающее действие, находятся в растении в приемлемом для организма человека сочетании с другими жизненноважными биологически активными веществами — витаминами, ферментами, микроэлементами, которые ослабляют или совершенно нейтрализуют вредное действие основных успокаивающих средств. Это особенно важно для детей или лиц с ослабленным организмом и тех больных, которым прием синтезированных препаратов противопоказан по какой-то причине.

В нашей стране число дикорастущих и культивируемых лекарственных растений, обладающих успокаивающим действием, велико. Укажем на основные из них, причем те, которые применяются в современной медицине: боярышник кроваво-красный, валерьяна лекарственная, душица обыкновенная, липа сердцевидная, мята перечная, патриния средняя, пион уклоняющийся, или марьин корень, пустырник сердечный, ромашка аптечная, синюха голубая, сушеница топяная, тимьян обыкновенный, или чабрец, и тимьян ползучий и другие. Следует оговориться, что мы специально умалчиваем о сильнодействующих и ядовитых растениях, так как вводить их самостоятельно в успокаивающие чаи не следует.

Из перечисленных растений наиболее сильным успокаивающим действием обладает синюха, превосходящая валерьяну в 8—10 раз, затем идет пустырник (в 4 раза); патриния и марьин корень также сильнее валерьяны. Но все они, в том числе и валерьяна, имеют специфический вкус и запах, а потому не всегда подходят для повседневных или профилактических чаев, вкус и аромат которых должны быть приятными. В такие чаи их можно вводить лишь в небольшом количестве, сообразуясь с индивидуальным вкусом. В основном же их место — в лечебных чаях, где вкусовые качества уступают место эффективности действия.

Незаменимыми компонентами успокаивающих чаев — повседневных и профилактических — являются боярышник и душица, липа и ромашка, тимьян и смородина, а также ряд безвредных растений, таких, как очанка лекарственная, синеголовник плосколистный, донник лекарственный, ежевика и другие, вкус и аромат чая из которых превос-

ходны, а успокаивающее действие при длительном применении достаточное.

Особенно ценны чаи из этих растений для детей, так как действуют они мягко, не вызывают никаких побочных явлений.

Приведем описание составов профилактических успокаивающих чаев.

Сборы для взрослых.

Цветки и листья душицы — 5, листья ежевики — 3, листья мяты — 2, плоды шиповника — 4, трава пустырника — 4.

Плоды шиповника — 2, корневища валерьяны — 1, листья смородины черной — 2, цветки ромашки аптечной — 1, трава тимьяна ползучего — 3.

Сборы для детей.

Трава душицы обыкновенной — 5, листья ежевики — 2, трава тимьяна — 5, плоды шиповника — 3.

Плоды боярышника — 2, цветки липы сердцевидной — 2, цветки синеголовника — 2, трава тимьяна — 5, плоды шиповника — 4.

Отметим, что лицам, страдающим неврозами, бессонницей, детям с повышенной нервной возбудимостью -всем тем, чьи нервы расшатаны и ослаблены, успокаивающие чаи сослужат хорошую службу.

В профилактические противовоспалительные и противомикробные чаи входят возбуждающие и тонизирующие растения: золотой и маралий корень, а главное, высокофитонцидные растения с большой антимикробной активностью, такие, как аир, береза, бадан, зверобой, кипрей, подорожник. Смешивая эти растения с растениями, богатыми витаминами, можно получить составы трав, используемые для профилактики инфекционных заболеваний, в том числе гриппа, нефрита и гепатита.

Весьма действенным профилактическим противогриппозным средством, а также предотвращающим развитие тяжелых постгриппозных осложнений, является чай из смеси следующих растений:

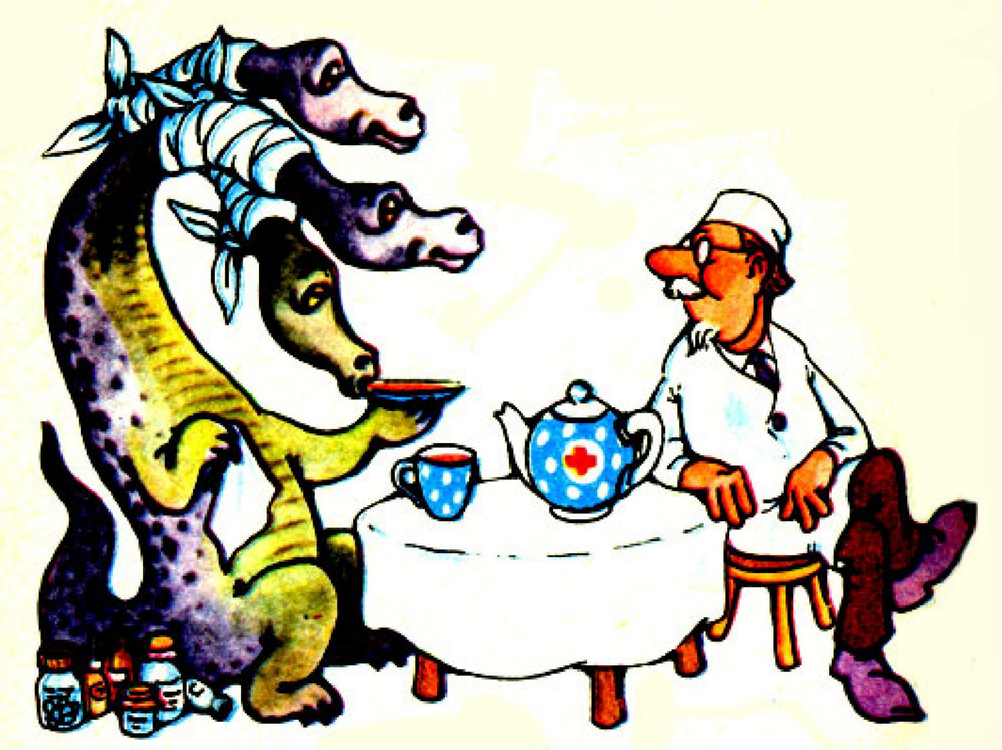
Корневища аира болотного — 8, трава багульника болотного — 3, листья володушки многонервной — 2, корни девясила высокого — 2, корневища маральего корня — 3, трава зверобоя продырявленного — 4, корневища золотого корня — 2, корневища марьина корня — 4, корневища солодки — 1, плоды шиповника — 5, трава эфедры горной — 4.

Если по каким-то причинам нет возможности приготовить состав из всех указанных растений, его можно несколько видоизменить.

Корневища аира — 4, корни девясила — 2, трава зверобоя — 3, корневища золотого корня — 2, корневища марьина корня — 3, корневища солодки — 1, плоды шиповника — 4.

Отвары растений этих составов имеют слегка горьковатый вкус. Они оказывают бодрящее действие — снимают усталость, повышают общий тонус организма. Одновременно они активизируют работу печени, желудочно-кишечного тракта, почек и желез внутренней секреции, снимают воспалительные явления, дезинфицируют организм, оказывая пагубное воздействие на патогенную микрофлору, стимулируют защитные силы организма, повышают его резистентность.

Для приготовления отвара все сырье следует измельчить, перемешать. Одну столовую ложку смеси залить в эмалированной посуде одним стаканом воды, на медленном огне довести до кипения, прокипятить 7—10 минут, настоять 30—40 минут, процедить через марлю и принимать теплым маленькими глотками по четверти или трети стакана 4—5 раз в день (при начинающемся гриппе). Эта доза может быть уменьшена или увеличена в зависимости от стадии заболевания и самочувствия больного, что в каждом конкретном случае должен определить лечащий врач.



Лечебные отвары

Для повышения целебного действия чая и улучшения его вкусовых качеств в остывший напиток нужно добавить мед. Кроме приема внутрь, особенно в начальных стадиях заболевания, следует полос-

кать носоглотку — для снятия воспалительных явлений и прекращения выделений при насморке.

Такой чай важно принимать еще некоторое время, даже если миновала острая стадия заболевания. Требуется это для предотвращения развития нежелательных осложнений. В зависимости от того, какой орган ослаблен или поражен болезнью, течение которой может осложнить грипп, и профилактика должна быть направлена определенным образом. Например, при слабости или осложнении после гриппа на легкие нужно вводить в чай травы, стимулирующие деятельность легких, улучшающие кровоснабжение и отток продуктов их жизнедеятельности. В данном случае это будет мать-и-мачеха, медуница, багульник и другие.

Аналогичный подход должен быть и при любом другом осложнении. Так, при остром нефрите наряду с соответствующим режимом питания следует принимать настой следующих трав.

Листья земляники — 3, трава зверобоя — 4, трава золотой розги — 4, листья крапивы — 2, листья подорожника большого — 4, плоды шиповника — 4.

При воспалении печени и желчных протоков хорошо действует состав из следующих растений.

Трава володушки многонервной — 5, листья земляники — 3, корень одуванчика обыкновенного — 2, цветки пижмы обыкновенной — 1, листья подорожника — 4, листья смородины черной — 3, плоды шиповника — 5, трава репяшка обыкновенного — 3.

Тот и другой составы лучше принимать с медом.

Лечебные чаи — это отвары или настои различных частей лекарственных и пищевых растений. В отличие от повседневных и профилактических чаев они имеют более выраженное лечебное действие, для чего в них наряду с безвредными растениями — постоянными компонентами повседневных и профилактических чаев, оказывающими сравнительно медленное лечебное действие, — вводятся сильнодействующие и даже ядовитые. Чаи эти более сложны по составу, и, как правило, те же растения употребляются здесь в концентрации более значительной, нежели в повседневных и профилактических чаях. К тому же аромат и вкус лечебных чаев несколько хуже, так как основная цель этих чаев — получение наиболее выраженного лечебного эффекта.

Лечебные чаи

Состав лечебного чая зависит от вида и тяжести заболевания. Лечебные чаи, как и профилактические, могут быть широкого спектра действия — противовоспалительные, регулирующие обмен веществ, а также более узкого, специфического, например понижающие давление крови при гипертонической болезни или понижающие содержание сахара в крови при сахарном диабете. В лечебные чаи могут вводиться компоненты, воздействующие как на отдельные симптомы болезни, так и на деятельность многих органов и систем. Таким образом, лечебные и профилактические чаи могут комплексно воздействовать на весь организм. Это весьма важный момент, отвечающий требованиям современной медицины — лечить не болезнь, а больного.

Лечебные чаи могут употребляться как самостоятельно, так и в сочетании с другими средствами (химиотерапией) и способами лечения. Они утверждаются Фармакологическим комитетом Министерства здравоохранения СССР и применяются по указанию врача и под его контролем.

Мы не ставим своей задачей подробное рассмотрение всех рецептов лечебных чаев, применяемых в медицине. Ограничимся лишь отдельными примерами.

Желчегонный чай: цветков бессмертника песчаного — 4, листьев трилистника — 3, листьев мяты перечной — 2, плодов кориандра — 2.

Мочегонный чай: листьев толокнянки — 3, цветков василька и корня солодки по 1 части.

Аромат и вкус травяного чая — это волнующие страницы жизни, аромат милых сердцу белоствольных перелесков, благоухающих майских речных долин, трудных, порой опасных жизненных троп.

Это аромат родной земли — любимой Родины.

Удивительно богата наша природа. Огромные ресурсы дикорастущих ягод, плодов, грибов и другой снеди хранит она.

И ресурсы эти нужно максимально использовать.

Очевидна неоправданная крайность тех ревностных хранителей природы, которые ратуют за глобальный запрет. Ничего не трогать в дикой природе, чтобы не нарушить ее равновесие,— вот их главная заповедь. Но это немыслимо и неверно по своей сути. Беда не в том, что мы рвем или рубим. Беда в том, что мы делаем это без меры, не согласуясь с восстановительными возможностями природы, законами ее жизни. Почему бы нам не использовать огромнейшие ресурсы дикорастущих пищевых ягодников, травянистых растений и т. п.? Эти ресурсы нужно осваивать интенсивно, но рачительно, грамотно — с учетом не только собственных интересов, но и интересов природы. Многие дикорастущие пищевые и лекарственные растения жизненно важны для организма человека. Их нужно постоянно использовать в качестве пищи и лекарства, но делать это надо расчетливо, так, чтобы не оскудевали запасы сырья, чтобы эти растения не исчезали с лица земли в результате нашего пользования, а, наоборот — расселяемые и поддерживаемые заботой человека, жили и процветали.

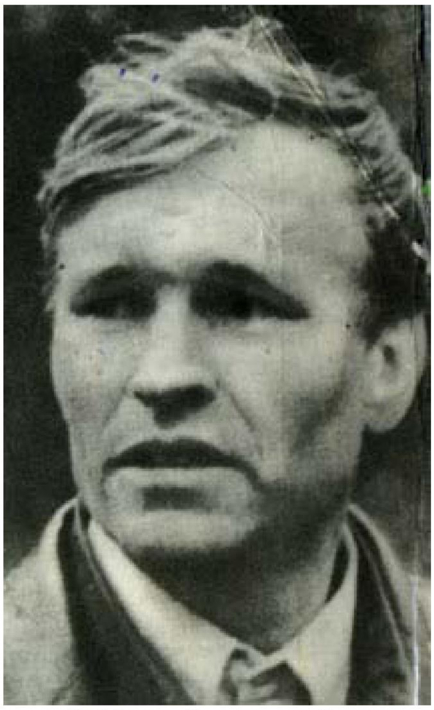
Наша повседневная забота о полезных растениях может и должна проявляться в самых разнообразных формах, наиболее подходящих в конкретных условиях. Это уход за естественными зарослями ягодников: шиповника, калины, смородины, черемухи, рябины и других. В процессе ухода (осветления, прочистки, удаления поврежденных или сухих особей, которые можно использовать для получения лекарственного сырья, например коры калины, крушины) следует создавать лучшие условия для их роста и развития, чтобы их урожайность возрастала. Это подсев семян разнообразных полезных трав и кустарников на пустующих, неудобных для земледелия площадях: в оврагах, балках, пустырях, пустошах, под пологом редколесий. Здесь можно подсевать семена черемухи, боярышника, смородины, облепихи; различных травянистых растений: тмина и цикория, душицы и зверобоя, подорожника и пижмы и некоторых других.

Наконец, это культивирование наиболее ценных дикорастущих растений на садово-огородных участках (лопуха, девясила,

одуванчика, бедренца-камнеломки), где они резко увеличат прирост корневищ и надземной массы.

Проведение работ по облагораживанию дикорастущих зарослей и создание новых плантаций полезных растений на бросовых землях государственного лесного фонда, колхозов и совхозов должно планироваться и осуществляться соответствующими организациями с обязательным участием сельских Советов и школ. Исполнителями этого важного государственного дела должны стать наряду со взрослыми пионеры и школьники.

ОБ АВТОРЕ



Геннадий Михайлович Свиридонов

Ботаник-ресурсовед, кандидат биологических наук Геннадий Михайлович Свиридонов начал свою трудовую деятельность помощником лесничего (после окончания Бийского техникума). Отслужив в рядах Советской армии, поступил в Сибирский технологический институт на заочное отделение лесохозяйственного факультета, затем в аспирантуру при Биологическом институте Сибирского отделения АН СССР и в 1975 году защитил кандидатскую дисертацию на тему "Важнейшие лекарственные и плодово-ягодные растения Северного Алтая". Сейчас Геннадий Михайлович возглавил лабораторию флоры и растительных ресурсов в НИИ биологии и биофизики при Томском университете.

Читателям Г. Свиридонов известен по книгам "Полезные растения Горного Алтая" (1973) и "По горам и долинам Алтая" (в соавторстве с Г. А. Свиридоновой, 1980), изданным в Горно-Алтайске.

Охрана окружающего нас мира растений, поиск путей широкого внедрения в быт и медицину дикорастущих пищевых и лекарственных растений - вот далеко не полный круг вопросов, волнующих ученого, посвятившего им и свою первую в серии "Эврика" книгу "Лесной огород".